

دليل عملي

برنامج متكامل لفهم وعلاج اضطراب الشخصية الحدية
دليل خطوة بخطوة لمساعدتك على:

- تنظيم المشاعر
- تحدي المعتقدات السلبية
- تحسين العلاقات
- تجاوز اضطراب الشخصية الحدية
- استعادة حياتك

تأليف
دانيال جيه فوكس

ترجمة
د. عبد الجواد خليفة أبو زيد



اضطراب الشخصية الحَدِّية

(دليل عملي)

برنامج متكامل لفهم وعلاج اضطراب الشخصية الحَدِّية

دليلٌ خطوةً بخطوةٍ لمساعدتك على:

- **تنظيم المشاعر**
- **تحدي المعتقدات السلبية**
- **تحسين العلاقات**
- **تجاوز اضطراب الشخصية الحدية**
- **استعادة حياتك**

تأليف

دانيال جيه فوكس

ترجمة

د. عبد الجواد خليفة أبو زيد



بطاقة فهرسة

فوكس، دانيال جيه.

اضطراب الشخصية الحدية (دليل علمي)

برنامج متكامل لفهم وعلاج اضطراب الشخصية الحدية.

تأليف: دانيال جيه فوكس، ترجمة: الدكتور/ عبد الجواد خليفة أبو زيد.

مراجعة لغوية: محمود سلام أبو مالك.

١٧× ٢٤ سم . ط١

١- الشخصية الحدية، اضطرابات الشخصية.

أ – أبو زيد، عبد الجواد خليفة (مترجم)

ب- العنوان

رقـم الإيداع : ٢٠٢١/١٦٨٤

ISBN : ٩٧٨-٩٧٧-٠٥-٣٣٤٢-٠

طبع فى جمهورية مصر العربية بمطبعة محمد عبد الكريم حسان

مكتبـة الأنجلـو المصريـة ١٦٥ شارع محمد فريد القاهرة – مصر

تليفون: ٢٣٩١٤٣٣٧ (٢٠٢)؛ فاكس: ٢٣٩٥٧٦٤٣ (٢٠٢)

E-mail: angloebs@anglo-egyptian.com
Website: www.anglo-egyptian.com



أهدي هذا الكتاب إلى نبضات قلبي الثلاث:

زوجتي ليديا، وطفليّ ألكسندرا وسيباستيان.


MOHAMED KHATAB

موضوعات الكتاب

الجزء الأول

اضطراب الشخصية الحدية والعلاج الناجح

الجزء الثاني

الخطوة الأولى لتجاوز اضطراب الشخصية الحدية

الجزء الثالث

معالجة وتغيير السلوكيات والأنماط السلبية

المتعلقة باضطراب الشخصية الحدية

الجزء الرابع

إعادة تشكيل عالمك وبناء شخصيتك الجديدة

الجزء الخامس

الحفاظ على نجاحك وقوتك الشخصية

شكر وتقدير

شكرًا جزيلًا للأفراد التالية أسماؤهم على ما قدموه من أفكار ومساعدة خلال هذه العملية:

إليزابيث هوليس هانسن، على كل العون والمساعدة.

كلانسي دراك، على الاقتراحات والتعديلات على عديد من النسخ.

د. روس وود، على نظرتك الثاقبة واقتراحاتك.

كاثرين فوكس (ليس لها علاقة بالمؤلف) على تعديلاتك ومراجعاتك المبكرة التي لا تقدر بثمن.

جيمس لينسبري، على مراجعتك الرائعة، وتعقيباتك المفيدة.

مقدمة

طريقة جديدة لرؤية اضطراب الشخصية الحَدِّية

قديمًا كان يُنظر إلى اضطراب الشخصية الحَدّية على أنه اضطراب عصيٌّ على العلاج، ولا يزال عديدٌ من الأشخاص الذين يستوفون محكّات تشخيص هذا الاضطراب، وكذلك من لديهم بعض السمات، يميلون إلى تصديق ذلك حتى اليوم. ولكن ذلك ليس صحيحًا. إن اضطراب الشخصية الحَدّية هو اضطراب يمكن علاجه، ومع العلاج المناسب، وبناء المهارات، وتعزيز الاستبصار، وعديدٌ من العوامل الأخرى التي سوف نناقشها ونستكشفها خلال هذا الدليل العملي، يمكنك وضع نفسك على المسار الصحيح لتقليل تأثير اضطراب الشخصية الحَدّية وتجاوزه.

قد يكون الأمل في التغيير أمرًا مخيفًا، وقد يبدو التخلص من شيءٍ كان مصاحبًا لك لفترة طويلة مخاطرة كبيرة. لقد أمضيت معظم مسيرتي المهنية في محاولة تثقيف المتخصصين في الصحة النفسية، والعملاء، وأصدقاء العملاء، وأفراد الأسرة، وغيرهم من الأشخاص المهمين، أنه من الممكن علاج اضطراب الشخصية الحَدّية بنجاح.

في أثناء قراءتك لهذا الكتاب، تحدَّ نفسك لكي ترى نفسك واضطراب الشخصية الحَدّية بطريقة مختلفة. شجع نفسك على اعتباره اضطرابًا يمكن علاجه أو شيئًا يمكنك تجاوزه بالعلاج والمهارات المناسبة.

ما الذي يمكن أن يقدمه لك هذا الكتاب

لا «شفاء» لأيٍ من اضطرابات الشخصية، فالشفاء يعني التخلص من المرض أو الاضطراب، ولا يمكننا التخلص من الشخصية أو اضطرابات الشخصية. انتظر، لا تغلق الكتاب الآن، هناك طرق مختلفة لتحديد العلاج الناجح لاضطرابات الشخصية. إن ما يمكننا فعله هو تقليل الأعراض وتأثيرها عليك وعلى الآخرين والمواقف. سيساعدك هذا الدليل العملي على فعل ذلك من خلال منحك المهارات والأدوات اللازمة للتصرف والتفاعل مع عالمك بطريقة أكثر فاعلية، والتعرف على الدوافع التي تقف خلف ما نطلق عليه المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية، وتقليل تداخل أعراض اضطراب الشخصية الحَدّية وتأثيرها على حياتك.

لا يتبع البرنامج الحالي مبدأ «مرة وانتهت»

في هذا الدليل العملي عديدٌ من المهارات، والأدوات، والتدريبات الرائعة، التي ستساعدك على تقليل التأثير السلبي لاضطراب الشخصية الحَدِّية والمعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية المرتبطة به، التي تنخرط فيها. لا شيء من هذه المهارات والتدريبات ينطبق عليه مبدأ «مرة وانتهت». غالبًا ما أُخبر عملائي أن تَعَلُّم مهارات الصحة النفسية اللازمة لعلاج اضطراب الشخصية الحَدِّيَة، أو أي مشكلة أخرى تتعلق بالصحة النفسية، تشبه تعلُّم التزلج على الجليد. قد يبدو الأمر غريبًا في البداية وقد تتعثر، ولكن كلما مارست ذلك حققت نتائج أفضل. قد تجد أن ليس في هذا الكتاب مساحة كافية للإجابة الكاملة عن متطلبات التدريب والأسئلة. من فضلك لا تجعل هذا يمنعك من الكتابة والتفكير، استخدم الكثير من الورق الإضافي الذي تحتاجه لإكمال هذه التدريبات. يمكنك تنزيل عديدٍ من التدريبات من الموقع: http://www.newharbinger.com/42730. للحصول على تفاصيل حول كيفية الوصول إلى هذه المادة العلمية (انظر صفحة ٣١١).

يستغرق تعلُّم استخدام المهارات والأدوات المتضمنة في هذا الدليل العملي وقتًا وممارسة. أنا أشجعك على دمج هذه الأدوات والمهارات مع المعتقدات والسلوكيات والأنماط التكيفية الصحية التي تمتلكها في حياتك اليومية. سيتطلب فعل ذلك كثيرًا من الالتزام والعمل، لكن النتيجة ستكون الحد من تأثير اضطراب الشخصية الحَدِّية على حياتك، ما يمنحك شعورًا بالتمكن والسيطرة، سوف يؤثر في حياتك بدرجة ملحوظة.

كيفية تنظيم هذا الدليل العملي

نُظِّم هذا الدليل العملي في خمسة أجزاء، بناء على نهجي العلاجي للعمل مع الأشخاص الذين يعانون درجات متفاوتة من أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّية. سوف تتعلم في الجزء الأول ما اضطراب الشخصية الحَدِّية، وما مدى شيوعه، وكيف يتطور، وما أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّية التي تعانيها. سنستكشف علاقاتك بالآخرين ودرجة الراحة التي تشعر بها تجاههم، بالإضافة إلى الأنواع المختلفة من اضطراب الشخصية الحَدِّية.

ستتعرف في الجزء الثاني على مدى استعدادك ودوافعك للمشاركة في تجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّية الذي تعانيه، وتحديد موقعك في عملية التغيير. ستتعرف أيضًا على المحفزات الشائعة التي تعزز المعتقدات

والسلوكيات غير التكيُّفية (غير الصحية)، وسأزوّدك بالمهارات التي تساعدك على إدراك ما إذا كانت علاقاتك إيجابية أم سلبية.

ستتعلم في الجزء الثالث كيفية إدارة ردود أفعالك واستجاباتك عندما تُحَفَّز، وكيفية التعرف على المواقف العالية الخطورة، وتحديد الخيارات التي تساعدك على التكيُّف. ستكتسب المهارات اللازمة لتغيير وتحدي المعتقدات المختلة، وستتعلم أساليب التهدئة الذاتية لتعزيز التحكم الشخصي، وتقوية الحب، ومهارات حل الصراعات.

سنستعرض في الجزء الرابع الأدوات التي يمكنك استخدامها لإعادة بناء وتكوين رؤية أكثر صحة لنفسك والآخرين والمواقف، والتي تشجع أنماط الاستجابة التكيُّفية الصحية. سيرشدك هذا الجزء من الكتاب إلى تحديد دوافعك الداخلية والتشوهات المعرفية، وتحدي مشاعرك ومعتقداتك ورغباتك المدمرة، ودراسة آليّات الدفاع التي تمنع النمو النفسي وتدعم استمرارية أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّية. ستواجه علاقة الحب/ الكراهية الداخلية الخاصة بك، وسيتم تشجيعك وتحديك للتخلي عن «طرقك القديمة» والترحيب بأنماط استجابة جديدة وصحية.

ستتعرف في الجزء الخامس على أنواع الضغوط التي تواجهها وتطبيق أفضل أسلوب للتعامل معها. سيساعدك هذا في البناء على قبولك الذاتي الجديد، بالإضافة إلى الحفاظ على الأفكار، والأدوات، والمهارات، والوعي بماضيك وحاضرك ومستقبلك، وهذا هو مجمل ما سوف تكتسبه من العمل الذي ستنجزه من خلال هذا الكتاب.

يوجد محتوى شامل عبر الإنترنت للمساعدة في تدعيم وتقوية المهارات التي ستتعلمها من خلال هذا الدليل العملي. تحتوي الأجزاء الخمسة من هذا الدليل العملي على ملخصات متاحة عبر الإنترنت تضم المفاهيم والمهارات التي وردت في فصول كل جزء من الأجزاء الخمسة. يرجى استخدامها، لأنها ستعزز النمو الذي حققته. هذه الملحقات، بالإضافة إلى موادَّ أخرى لهذا الكتاب يمكن تنزيلها من الموقع السالف الذكر.

كيف تستخدم هذا الدليل العملي

صُمِّم هذا الدليل العملي للأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدِّية أو لأولئك الذين لديهم بعض سمات اضطراب الشخصية الحَدِّية الذين قد لا يستوفون كل المَحَكَّات اللازمة للتشخيص، ولكن لديهم مشكلات مماثلة لأولئك

الذين يعانون اضطراب الشخصية الحَدِّية. بغضِّ النظر عن الفئة التي تقعُ فيها، فهذا الكتاب مخصصٌ تمامًا لأي شخص يريد تقليل مشكلاته المتعلقة بهذا الاضطراب. يمكنك استخدام هذا الكتاب كعنصرٍ إضافيٍّ للعلاج أو كمصدرٍ فردي. من الجيد دائمًا أن يكون لديك مصدر إيجابي ومتنفس في الحياة يمكنه دعمك عندما تحتاج إليه، مثل مقدمي خدمات الصحة النفسية. إذا كنت لا تتردد على أحد المعالجين، فأنصحك بالتفكير في فعل ذلك.

سأشير عبر هذا الكتاب إلى بيتي وتوني، وسنلقي نظرة على خبراتهما التعليمية من خلال استخدامهما المهارات الواردة في هذا الدليل العملي. إن بيتي وتوني شخصيتان افتراضيتان، وقصصهما مزيج من حياة بعض العملاء السابقين الذين عالجتهم، ولقد استعنت بهما هنا لتوضيح المهارات ولتسهيل استيعاب المفاهيم.

إن أحد الأشياء الرائعة في كتب الأدلة العملية هو أنه يمكنك السير فيها وفقًا لوتيرتك الخاصة. يمكنك معالجة المشكلات عندما تشعر أنك مستعد لمعالجتها. صُممت محتويات هذا الدليل العملي لمساعدتك على فعل ذلك من خلال تحديد دوافعك، ثم السلوكيات، ثم المحفزات الداخلية والاحتياجات التي تدعم اضطراب الشخصية الحَدِّية، وأخيرًا طرق الحفاظ على المهارات التي تعلمتها والنجاحات التي حققتها من خلال هذا الكتاب. ابدأ من أول الكتاب واستمر في المُضِيِّ قُدُمًا، واستمرَّ ما دمت تشعر بالراحة. يمكنك دائمًا تعلم بعض المهارات ووضع الكتاب جانبًا لبعض الوقت، وبعد ذلك، عندما تشعر بالاستعداد للمضي قُدُمًا، استعِنْ بالكتابِ مرةً أخرى.

متى وكيف تحصل على المساعدة

إذا شعرت بالاستهداف أو الإجهاد في أثناء العمل على شيء ما في هذا الدليل العملي، يمكنك محاولة استخدام الاستراتيجيات التي تعلمتها ومارستها، ويمكنك طلب المساعدة من شخص موثوق به، قد يكون أحد مقدمي الخدمات النفسية. في أثناء قراءتك هذا الدليل العملي، من المهم أن تضع في اعتبارك أن استكشاف ومعالجة اضطراب الشخصية الحَدِّية قد يثير لديك عديدًا من المشكلات التي لا يمكنك إدارتها بنفسك. إذا كانت لديك أفكار بشأن إيذاء الذات أو الآخرين، توقف عن القراءة.

اتصل بمقدم خدمات الصحة النفسية الخاص بك.

اتصل بالخط الساخن الخاص بالوقاية من الانتحار أو اذهب إلى أقرب مركز طوارئ.

إن سلامتك هي الأولوية رقم ١.

يمثل اضطراب الشخصية الحَدِّية تحديًا صعبًا، وقد تظهر الأفكار والمشاعر والذكريات الصعبة في أثناء قراءتك هذا الكتاب. من الضروري معرفة متى تحتاج إلى المساعدة. لمساعدتك في ذلك، وضحت لك خطوات المساعدة، وهي كالتالي:

١- عندما تراودك أفكار أو مشاعر أو ذكريات جياشة:
٢- اخرج من الموقف أو فكّر في طريقة أخرى للتعامل معه بدلًا من رد الفعل السلبي.
٣- دع شخصًا يساعدك، أو ساعد نفسك، واسترخِ.
٤- إذا لم تقلّ حدة المشاعر والأفكار والذكريات والشعور بالضغط لإيذاء نفسك أو الآخرين، اطلب المساعدة من صديق إيجابي موثوق به، أو أحد مقدمي خدمات الصحة النفسية.

إذا كانت الأفكار والمشاعر والذكريات تربكك، فتذكر استخدام خطوات المساعدة.

الجزء الأول

اضطراب الشخصية الحدية والعلاج الناجح

الفصل الأول

اضطراب الشخصية الحَدِّيّة ١٠١ *

يسيء عديدٌ من الناس فهم ماهية اضطراب الشخصية الحَدِيّة، وكيف يؤثر في حياة الأشخاص، ومن بينهم من يعانون هذا الاضطراب، وأسرهم، والأصدقاء، والأحباء، والزملاء، وغيرهم ممن يعيشون معهم. ربما شُخصت من قبل اختصاصي الصحة النفسية، أو ربما بعد أن شعرت أن شيئًا ما لم يكن صحيحًا في حياتك، بحثت عن اضطراب الشخصية الحَدِيّة، ووجدت أن بعض أعراضه يبدو أنها تعكس كيف ترى نفسك، والآخرين، والمواقف التي تمر بها. في هذا الفصل سوف نزيل اللبس والارتباك ونحدد المَحَكّات المناسبة إليك. إن الحصولَ على صورة واضحة لاضطراب الشخصية الحَدِيّة الخاص بك هو بداية رحلة الاستكشاف الذاتي، التي سوف تسمح لك بتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِيّة الذي تعانيه.

كما تعلم بالفعل، يظهر اضطراب الشخصية الحَدِيّة بأشكال مختلفة لدى أشخاصٍ شتَّى. لذا، أود أن أقدم لكم بيتي. كانت بيتي تعاني اضطراب الشخصية الحَدِيّة لعدة سنوات، ولكنها تمكنت من التغلب عليه من خلال تطوير الفهم والمهارات التي مكنتها من السيطرة على أعراض اضطراب الشخصية الحَدِيّة، وعلى حياتها. سوف نتحدث عن بيتي كثيرًا ونحن نشق طريقنا في هذا الدليل العملي.

بيتي

كانت بيتي امرأة في الثانية والعشرين من عمرها، وكانت تواجه صعوبة دائمة في تكوين الصداقات والحفاظ عليها. لقد انتهت كثيرٌ من علاقاتها بالأصدقاء، والأشخاص المهمين، وأفراد الأسرة، وزملاء العمل بسبب الجدل الشديد، والمعارك الجسدية التي كانت

---

* يشير الرقم ١٠١ في أنظمة ترقيم الدورات الجامعية الأمريكية إلى شيء تمهيدي يهدف إلى توضيح المفاهيم الأساسية، وعندما تواصلت مع مؤلف الكتاب الأجنبي وسألته عن معنى الرقم ١٠١ الوارد في عنوان الفصل الأول من الكتاب، أجاب أنه يستخدم هذا الرقم لتوضيح وشرح المفهوم الأساسي لاضطراب الشخصية الحدية.

تتورط فيها. كان عديدٌ من الناس يشعرون بالإحباط من حاجتها القوية للسيطرة عليهم، وإملاء ما يجب عليهم أن يفعلوه، وأسلوبها المتسلط، وردود فعلها السريعة والشديدة. لقد كانت تشبه الحرباء من نواحٍ عديدة، إذ كانت تميل إلى تغيير وجهات نظرها وقيمها لتتناسب مع مختلف أنماط الناس. مثل الأشخاص الذين يحبون السياسة أو الذين كانوا جزءًا من ثقافة فرعية ثانوية أو كانوا مغامرين جنسيًا. لقد تغيَّرت بيتي لتتجنب الرفض وتشعر بالتفهم.

إذا أراد أصدقاؤها أن يفعلوا شيئًا غير ما تريد، غالبًا ما تغضب بيتي بشكل واضح ثم تتخلى عنهم. ومع ذلك، كان أصدقاؤها يقضون معها أوقاتًا ممتعةً لأنها كانت عادة روح الحفل ولا تتخلى أبدًا عن جرأتها. ومع ذلك، كانت بيتي في بعض الأحيان بطيئة في الرد على الرسائل النصية أو رسائل البريد الإلكتروني الخاصة بأصدقائها، وتمكث بالمنزل لعدة أيام دون سبب واضح. كانت تقول دائمًا «أنا عادة ما أكون وحيدةً في غرفة مزدحمة». عندما لا يكون الأصدقاء من حولها، كانت بيتي تصرخ وتبحث في الإنترنت عن اللقاء الرومانسي التالي.

غرقت بيتي في حب ستيفن بمجرد أن التقيا، وكانت ترغب في التحدث معه كل يوم. لقد انفصلت عنه عندما لم يردَّ على الفور على رسائلها بشأن هدية تركتها له أمام عتبة منزله. بدأت تصفه بأنه شيطان. كان هذا انفصالًا صعبًا على بيتي، وعلى الرغم من أنها أنهته، شعرت بالرفض، والوحدة، والخسارة، والارتباك بشأن مشاعرها تجاه ستيفن، وكذلك تجاه نفسها.

كانت بيتي تواجه مشكلات خارج نطاق علاقاتها أيضًا. عندما كانت تشعر بالضغط الشديد، غالبًا ما كان ينتابها شعور بالانفصال عن جسدها والعالم من حولها. قالت إنها تشعر في كثيرٍ من الأحيان كأنها دُمية في يد شخص غريب يتحكم بخيوطها. كانت تقود سيارتها بتهور، وكانت متورطة في قضيتَيْ قيادة تحت تأثير الخمور، وكانت تسرق سلعًا من

المتجر إذا شعرت بالملل الشديد. ترددت بيتي على عديدٍ من الأطباء والاختصاصيين النفسانيين منذ أن بلغت الثانية عشرة من عمرها، وشُخِّصت باضطراب الشخصية الوسواسية القهرية[١]، واضطراب التحكم في الاندفاع[٢]، واضطراب الاكتئاب الأساسي[٣]. كانت الأدوية مفيدة في علاج بعض الأمور، ولكن لم تكن كذلك في بعضها الآخر. استمرت مشكلاتها، وظلت الأدوية تتغير مع ظهور واختفاء المشكلات وفقًا لما كان يحدث في حياتها.

بعد أن انفصلت بيتي عن ستيفن، أصابت ذراعيها بجروح، ورأى زملاؤها آثار تلك الجروح، وشعرت بيتي بالإحراج، وقررت العودة إلى العلاج. لقد اكتشفت في هذه المرة في العلاج أنها استوفت مَحَكَّات تشخيص اضطراب الشخصية الحَدِّيَة. كان هذا التشخيص منطقيًا بالنسبة إليها، وقد سمح لها (بمساعدة معالج ماهر) بالشروع في رحلة العلاج.

عديدٌ من المناهج والأساليب التي ستجدها في هذا الدليل العملي قد ساعد بيتي على تجاوز الأنماط الضارة من اضطراب الشخصية الحَدِّيَة، التي كانت تعوقها لفترات طويلة. لقد نجحت هذه الأساليب معها، ويمكن أن تنجح معك أنت أيضًا.

قد تلقى تجربة بيتي مع اضطراب الشخصية الحَدِّيَة قبولًا لديك، ولكن قد يكون لديك شك في قدرتك على معالجة مشكلاتك بنجاح. قبل أن تتمكن بيتي من علاج اضطراب الشخصية الحَدِّيَة، كان عليها أن تعرف أولًا ما هذا الاضطراب، وأنها ليست الوحيدة التي تعانيه، وينطبق الشيء نفسه عليك، دعونا نستكشف ما اضطراب الشخصية الحَدِّيَة، وما مدى انتشاره.

---

(1) Obsessive compulsive personality disorder
(2) Impulse control disorder
(3) Major depressive disorder

ما اضطراب الشخصية الحَدِّيّة؟

اضطراب الشخصية الحَدِّيّة واحد من عشرة اضطرابات في الشخصية وردت في الإصدار الخامس من الدليل التشخيصي والإحصائي للاضطرابات النفسية (DSM-5; APA 2013). هذا هو المرجع القياسي الذي يستخدمه المعالجون من جميع التخصصات لتشخيص الاضطرابات النفسية بجميع أنواعها. يعرف اضطراب الشخصية بشكل عام من خلال العجز عن تعديل سلوك الفرد، وتفكيره، ونمط استجابته فيما يتعلق بمواقف أو مشاعر معينة، أو كليهما. حسبما ورد في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية، فإن اضطراب الشخصية الحَدِّيّة هو «نمط سائد من عدم استقرار العلاقات الشخصية، وصورة الذات، والوجدان، والاندفاعية الملحوظة، يبدأ في مرحلة البلوغ المبكر، ويظهر في مجموعة متنوعة من السياقات» (APA2013, 663). يمكن لعديدٍ من الأشخاص الذين يستوفون مَحَكَّات تشخيص اضطراب الشخصية الحَدِّيّة أن ينظروا إلى طفولتهم ومُراهقتهم، ويرون بداية هذه الأعراض والأنماط. ومع ذلك، غالبًا ما يكون تشخيص الإصابة باضطراب الشخصية الحَدِّيّة غير مناسب للأطفال والمراهقين، لأنهم ما زالوا ينمون ويتطورون ويتعلمون كيفية إدارة أمور الحياة والاستجابة لها. لكي يُشخص أي فرد دون سن الثامنة عشرة عامًا بأي من اضطرابات الشخصية، بما في ذلك اضطراب الشخصية الحَدِّيّة، يجب أن تكون الأعراض موجودة لمدة عام واحد على الأقل (APA 2013).

هناك تسعة معايير مدرجة في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات النفسية فيما يتعلق باضطراب الشخصية الحَدِّيّة. يحتاج الفرد إلى استيفاء خمسة منها لكي يُشخص باضطراب الشخصية الحَدِّيّة. ربما تكونُ قد شُخصت من قبل متخصص في الصحة النفسية، ونأمل أن يكون هذا التشخيص قد تم وفقًا للمَحَكَّات التي تنطبق عليك. لمساعدتك على فهم أعمق لاضطراب الشخصية الحَدِّيّة الخاص بك، سيساعدك التدريب التالي على تحديد المَحَكَّات الخاصة بك. لقد قمنا بإقران كل منها بمثال من قصة بيتي.

حدد أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّيَة الخاص بك

ضع علامة بجوار أي وصف أدناه يطابق رؤيتك للعالم، وكيف تتصرف وتتفاعل.

☐ بذل جهود حثيثة من أجل تجنب الهجر الحقيقي أو المتخيل (APA2013, 663).
أدركت بيتي أن صديقها كان يهجرها لأنه لم يستجب لهديتها بسرعة كافية، الأمر الذي دفعها إلى الانفصال عنه، ما جعلها تشعر بمزيدٍ من الهجر. لقد كان لديها تاريخ غير لائق سلوكيًا يتعلق بالشعور بالهجر.

☐ نمط من العلاقات الشخصية غير المستقرة والكثيفة التي تتأرجح بين التطرف في المثالية، والتحقير (APA 2013, 663).
عندما التقت بيتي بستيفن كانت غارقة في حبه، وترغب في التحدث إليه يوميًّا، ولكنها انفصلت عنه، ومن ثم وصفته بأنه شيطان عندما لم يرد بسرعة على رسائلها بشأن الهدية التي تركتها له على عتبة منزله. كانت لديها تجارب مماثلة مع أصدقائها الثلاثة السابقين.

☐ اضطراب الهوية: صورة الذات غير المستقرة بشكل ملحوظ ومستمر (APA 2013, 663).
واجهت بيتي صعوبة في تكوين الصداقات والاحتفاظ بها، حيث كانت تميل إلى تغيير أنواع الأشخاص الذين تحب قضاء الوقت معهم، وتغيير وجهات نظرها، وقيمها لكي تلائمهم.

☐ الاندفاع في مجالين على الأقل يمكن أن يسببا ضررًا ذاتيًا (على سبيل المثال: إنفاق الأموال، أو الجنس، أو سوء استخدام المواد المخدرة، أو القيادة المتهورة، أو الإفراط في تناول الطعام) (APA 2013, 663).

عندما لم تكن في علاقة، بحثت بيتي بشكل قهري عبر الإنترنت عن لقائها التالي. كانت تقود سيارتها بتهور، وكان لديها قضيتي قيادة تحت تأثير الخمور، وكانت تسرق من المتجر عندما تشعر بالملل الشديد.

☐ **السلوك الانتحاري المتكرر، أو التلويح، أو التهديد بالانتحار، أو سلوك إيذاء الذات (APA 2013, 663).**
كان لدى بيتي تاريخ من إيذاء الذات، مثل جرح ذراعيها أو ساقيها عندما كانت تشعر بالضغط أو الوحدة. لقد جرحت ذراعيها بعد الانفصال عن ستيفن.

☐ **عدم الاستقرار الانفعالي بسبب تغيرات ملحوظة في المزاج (على سبيل المثال: نوبة انزعاج شديد، أو قلق عادة ما يستمر بضع ساعات ونادرًا ما يزيد عن بضعة أيام) (APA 2013, 663).**
عندما لم تكن بيتي بالقرب من صديقاتها، غالبًا ما كانت تنكفئ على سريرها وتبكي، أو تبحث عن وسائل لتهدأ وتشعر بالارتباط، مثل الانخراط في المراسلة، أو البحث في مواقع المواعدة بحثًا عن علاقتها التالية.

☐ **شعور بالفراغ المزمن (APA 2013, 663).**
غالبًا ما كانت تشعر بيتي بالوحدة، حتى عندما كانت تواعد، أو كانت مع شخص آخر مهم. لقد كانت تقول: «عادة ما أكون وحيدة في حجرة مزدحمة».

☐ **غضب شديد غير ملائم للموقف، أو صعوبة في التحكم في الغضب (على سبيل المثال: سرعة الغضب، والغضب المستمر، والشجار البدني المتكرر) (APA 2013, 663).**
كانت بيتي كثيرة الجدال والشجار البدني مع أصدقائها، وحبيبها، وأفراد أسرتها، وزملائها في العمل.

- ☐ أفكار بارانويدية عابرة ترتبط بالضغوط، أو أعراض انشقاقية شديدة (APA 2013, 663). (أفكار بارانويدية كالخوف من تآمر الآخرين عليك، والانشقاق هو الانفصال عقليًا عن الخبرات الجسدية أو الانفعالية أو كليهما).

كانت بيتي تشعر بالانفصال عن جسدها والعالم من حولها، عندما تتعرض لضغوط شديدة، وأشارت إلى أنها تشعر وكأنها دمية يتحكم في خيوطها شخص غريب.

اكتب عدد العبارات التي انطبقت عليك هنا: ☐

هل انطبقت عليك خمسة مَحَكَّات أو أكثر؟ (ضع دائرة حول استجابتك).

نعم لا

بناءً على التدريب السابق، هل تشعر أن أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّيَة تتوافق مع رؤيتك لعالمك، وتفاعلك مع الآخرين، والاستجابة للناس والمواقف؟ (ضع دائرة حول استجابتك).

نعم لا

إذا انطبقت عليك أربعة مَحَكَّات أو أقل، فلا يزال هذا الدليل العملي ذا قيمة كبيرة بالنسبة إليك، ويمكن أن يساعدك على تعلم كيفية تقليل التأثير الضار الذي تحدثه هذه الأعراض في حياتك.

يمثّل اضطراب الشخصية الحَدِّيّة متصلًا

في أثناء ممارستك للتدريب السابق، ربما لاحظت أن بعض سلوكياتك ومشاعرك وأفكارك ليست بنفس القوة، أو ربما أكثر قوة من سلوك بيتي. هذا أمر طبيعي، لأنه لا يوجد اضطراب شخصية حَدِّيّة لأي شخص مطابق لأي شخص آخر. تعد كثافة وشدة أي محك أمرًا فريدًا لكل شخص، وكذلك كيفية تأثيره في حياة المرء. إن سلوك بيتي فيما يتصل ببعض المَحَكَّات يعد شديدًا أو متطرفًا، فهو يعد مصدرًا أساسيًّا للألم، بل ربما يشكل خطرًا عليها. قد لا يكون نفس الشيء صادقًا بالنسبة إليك. إن هذا الاختلاف في شدة الأعراض هو ما يساعد المعالجين في تحديد مكان الفرد على مُتَّصِل اضطراب الشخصية الحَدِّيّة، الذي يترواح من بسيط إلى شديد.

إذا كانت بيتي مثالًا لشخص يقع في المدى الشديد من اضطراب الشخصية الحَدِّيّة، فأين تظن أنك تقع؟ في التدريب التالي، ضع دائرة حول المكان الذي تعتقد أنك تقع فيه بالنسبة إلى كل مَحَكّ من مَحَكَّات اضطراب الشخصية الحَدِّيّة، خذ وقتك، وأجب فقط عمَّا ينطبق عليك. لا توجد إجابات صحيحة أو خطأ، فقط ما تعتقده، وهذا جيد بما يكفي.

بذل جهود حثيثة من أجل تجنب الهجر الحقيقي أو المتخيل.

بسيط متوسط شديد بالغ الشدة

نمط من العلاقات الشخصية غير المستقرة والمكثفة التي تتأرجح بين التطرف في المثالية، والتحقير.

بسيط متوسط شديد بالغ الشدة

اضطراب الهوية: صورة الذات غير المستقرة بشكل ملحوظ ومستمر.

بسيط متوسط شديد بالغ الشدة

الاندفاع في مجالين على الأقل يمكن أن يسببا ضررًا ذاتيًّا (على سبيل المثال: إنفاق الأموال، أو الجنس، أو سوء استخدام المواد المخدرة، أو القيادة المتهورة، أو الإفراط في تناول الطعام).

بسيط متوسط شديد بالغ الشدة

السلوك الانتحاري المتكرر، أو التلويح، أو التهديد بالانتحار، أو سلوك إيذاء الذات.

بسيط متوسط شديد بالغ الشدة

عدم الاستقرار الانفعالي بسبب تغيرات ملحوظة في المزاج (على سبيل المثال: نوبة انزعاج شديد، أو قلق عادة ما يستمر بضع ساعات ونادرًا ما يزيد على بضعة أيام).

بسيط متوسط شديد بالغ الشدة

شعور بالفراغ المزمن.

بسيط متوسط شديد بالغ الشدة

غضب شديد غير ملائم للموقف، أو صعوبة في التحكم في الغضب (على سبيل المثال: سرعة الغضب، والغضب المستمر، والشجار البدني المتكرر).

بسيط متوسط شديد بالغ الشدة

أفكار بارانويدية عابرة ترتبط بالضغوط، أو أعراض انشقاقية شديدة.

بسيط متوسط شديد بالغ الشدة

عندما تنظر إلى إجاباتك، أين تصنف نفسك على مُتَّصِل اضطراب الشخصية الحَدِّيَة؟

بسيط متوسط شديد بالغ الشدة

الآن بعد أن حددت الأعراض التي تؤثر فيك أكثر من غيرها، والأعراض التي تؤثر في كيفية رؤيتك لنفسك، والعالم من حولك، والأشخاص الذين يعيشون فيه، فلنقم بتجميع ما أثر في استجاباتك ونصفه أدناه.

لماذا قيمت نفسك (بسيط، متوسط، شديد، بالغ الشدة)؟ (يمكنك التفكير في عدد الأعراض التي قيمتها بمستوى معين، والأعراض المحددة التي تسببت في الحكم على نفسك بقسوة، وما إلى ذلك).

____

____

____

____

في أي جزء أو أجزاء من حياتك (على سبيل المثال، العلاقات مع العائلة والأصدقاء، والعمل، وكيف ترى نفسك، وما إلى ذلك)، تسبب هذه الأعراض أكبر المشكلات؟

____

____

____

____

عندما تنظر إلى إجاباتك عن الأسئلة السابقة، وتقييماتك، ماذا تعلمت عن اضطراب الشخصية الحَدِّيَة الخاص بك؟

____

____

____

____

سيساعدك التعرف على اضطراب الشخصية الحَدِّيَة واستكشافه على تجاوزه، ولكن في بعض الأحيان يمكن أن يجعلك تشعر أنك الوحيد الذي لديه هذه المشاعر والأفكار والذكريات وردود الفعل، ولكن من المهم أن تتذكر أنك لست وحدك. إن اضطراب الشخصية الحَدِّيَة هو اضطراب يعانيه كثيرٌ من الناس.

ما مدى انتشار اضطراب الشخصية الحَدِّيَة؟

إن الشعور بالوحدة أمر شائع لدى من يعانون اضطراب الشخصية الحَدِّيَة، شائع جدًّا لدرجة أنه مَحَكٌّ للاضطراب (الشعور بالفراغ المزمن)، لكنك لست وحدك.

شُخص ما يقرب من ١٨ مليون، أو ما يقرب من ٦ بالمئة من البالغين في الولايات المتحدة الأمريكية باضطراب الشخصية الحَدِّيَة (Grant et al. 2008). تاريخيًّا، شخصت النساء باضطراب الشخصية الحَدِّيَة أكثر من الرجال، بما يصل إلى ثلاثة إلى واحد، ولكن نسبة متقاربة من كلا الجنسين (٥٣% من النساء، و٤٧% من الرجال (Grant et al. 2008) يستوفون مَحَكَّات اضطراب الشخصية الحَدِّيَة.

يتراوح انتشار اضطراب الشخصية الحَدِّيَة في أجزاء أخرى من العالم بين ١,٤ إلى ٥,٩% من عموم السكان (Samuels et al. 2002; Coid et al. 2006; Lenzenweger et al. 2007; Grant et al. (2008; Trull

et al. 2010. كما ترى من هذه الإحصائيات، فإن عديدًا من الأفراد يتصدون لاضطراب الشخصية الحَدِّيّة ويسعون للتغلب عليه.

تمهيد الطريق للنجاح

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر ____________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ____________________

____

____

إن هذا الكتاب مخصص للنساء والرجال مثل بيتي وأنت، ممن يتعاملون مع المشكلات المتعلقة باضطراب الشخصية الحَدِّيّة، سواءً كانوا من أصحاب السمات فقط، أو ممن يستوفون المَحَكَّات الكاملة للتشخيص. لقد استخدمتُ خلال هذا الدليل العملي مصطلح اضطراب الشخصية الحَدِّيّة عند مناقشة الأفكار والمشاعر وردود الفعل والمعتقدات ورغبات الأشخاص الذين يقعون في مكان ما على متصل اضطراب الشخصية الحَدِّيّة. ومع ذلك، ليس في نيتي تعريف أو تصنيف الأفراد بناءً على هذا المصطلح أو التشخيص. من المهم أن نتذكر أن التشخيص يستخدم للعلاج، وليس لتعريف الذات. أرجو أن يكون استكشاف

اضطراب الشخصية الحَدِّيَة هذا طريقًا للشفاء والنمو، وسوف تجد في هذا الكتاب طرقًا للتحكم فيه والتغلب عليه.

الآن بعد أن عرفت مزيدًا عن اضطراب الشخصية الحَدِّيَة، دعنا نستكشف جذوره وأسبابه المحتملة.

الفصل الثاني

من أين يأتي اضطراب الشخصية الحَدِّية؟

يقدم هذا الفصل رؤيةً متعمقة للأسباب أو الجذور المختلفة لاضطراب الشخصية الحَدّية، ما يشملُ العواملَ الوراثية، والتغيرات التي تحدث في المخ، والتأثيرات النفسية والاجتماعية، وخبرات الحياة المبكرة. سيساعدك التدريب المتضمَّن في هذا الفصل على فهم تاريخك، بالإضافة إلى تاريخ الأشخاص الآخرين في حياتك الذين قد تظهر عليهم أعراضُ اضطراب الشخصية الحَدِّية أيضًا.

جذور اضطراب الشخصية الحَدِّية

من الشائع أن ينظر الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية الحَدِّية إلى أنفسهم نظرةً يغلفها الشعور باللوم الذاتي، وكراهية الذات، والارتباك، والصراع. قد تشعر كأنك مكسور أو ملعون. قد تعتقد أيضًا أن هذا الاضطراب نتيجةٌ لا مفر منها لكونك أنت، ولِما مررت به من خبرات. لسوء الحظ، فإن هذه المعتقدات والمشاعر تحافظ على استمرارية اضطراب الشخصية الحَدِّية كما هو، ما يجعلك تشعر بالوحدة والخجل والتورط في هذا الاضطراب.

إن اضطراب الشخصية الحَدِّية هو الاضطرابُ الأكثر بحثًا وعلاجًا في علم النفس (Dingfelder 2004)، ولكن أسبابه ليست بسيطة ولا مؤكدة، إذ لا يوجد تفسير واحد أفضل يفسر أسباب معاناتك أعراضَ اضطراب الشخصية الحَدِّية، والصعوبات التي تواجهها، ولكن قد يكون من المفيد لك استكشاف تلك الأسباب، المتمثلة في الوراثة، والتأثيرات النفسية والاجتماعية، ووظائف المخ، وهذه الأسباب مجتمعة لها أكبر تأثير في تطور اضطراب الشخصية الحَدِّية (Benjamin 1996).

الوراثة

تشير الأبحاث إلى أنَّ ما يتراوحُ بين ٣٧ و٦٩ % من تشخيصات اضطراب الشخصية الحَدِّية يتعلق بالجينات الوراثية (Ahmad et al. 2014; Distel et al. 2008; Gunderson et al. 2011). إن الأفراد الذين لديهم قريب من الدرجة الأولى (الوالدين أو الأخ، أو الابن) يعاني اضطراب الشخصية الحَدِّية يكونون أكثر عرضة للتشخيص بهذا الاضطراب بمقدار خمس مرات، زيادةً على أولئك الذين ليس لديهم مثل هذا القريب (APA 2013; Gunderson 1994). تميل أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّية المتمثلة في الاندفاع والقلق وصعوبة التحكم في الحالة المزاجية، ومشكلات العلاقات الشخصية إلى أن يكون لها ارتباط عائلي قوي. على سبيل المثال: إذا كانت والدتك تميل إلى الاندفاع، فقد تفعل أنت ذلك أيضًا (Reichborn-Kjennerud et al. 2013; Zanariniet al.2004).

باختصارٍ، إذا كان أحد أفراد أسرتك مصابًا باضطراب الشخصية الحَدِّية، فمن المرجح أيضًا أن تظهر عليك أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّية، أو تُشخَّص به. لكن ضعْ في اعتبارك أننا لسنا مجردَ تعبير عن جيناتنا الوراثية.

التأثيرات النفسية والاجتماعية

تعرَّض عددٌ من الأشخاص الذين شُخِّصوا باضطراب الشخصية الحَدِّية لأحداث حياة صادمة في أثناء الطفولة، مثل الإساءة أو الهجر (Ball and Links 2009; MacIntosh, Godbout, and Dubash 2015). على وجه التحديد، تعرَّض ما بين ٣٦,٥ إلى ٦٧% من الأشخاص الذين شخصوا باضطراب الشخصية الحَدِّية للاعتداء الجنسي (Elzy 2011; McGowan et al. 2012)، ولكن هناك عوامل أخرى تبين أنها تتعلق بتطور اضطراب الشخصية الحَدِّية، مثل الإهمال، ومشكلات مرحلة الطفولة، واضطراب الحياة الأسرية، واضطرابات التعلق، ووجود كثير من مقدمي الرعاية المختلفين، أو مقدمي الرعاية غير الموثوق بهم، والبالغين الذين يمثلون نموذجًا سيئًا للتحكم الانفعالي (Dahl 1985; Fonagy, Target, and Gergely 2000; Judd and McGlashan 2003; Linehan 1993).

من المهم أن نلاحظ أن ليس كل من تعرض لأحداث الحياة الصادمة يصاب باضطراب الشخصية الحَدِّية، وليس كل من يعاني اضطراب الشخصية الحَدِّية قد تعرض لها. من الجدير بالذكر أيضًا أن هناك علاقة بين شدة الإساءة والسن التي بدأت فيها الإساءة، وعدد مرات الإساءة، ونوع الإساءة (مثل: الإساءة الجنسية، والانفعالية، والجسدية، والنفسية)، وتطوُّر اضطراب الشخصية الحَدِّية في المستقبل (Chanen and Kaess 2012; Yen et al. 2002; Zanarini et al. 2002).

تُحَدِّدُ كُلٌّ من التأثيرات النفسية والاجتماعية معًا خبراتِ حياتك المبكرة. مثل عدد المرات التي حدثت فيها، وعدد ما عانيته من خبرات، ومدى شدتها، وفي أي سن حدثت وأثرت في تطور اضطراب الشخصية الحَدِّية لديك. على الرغم من أن عديدًا من الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية الحَدِّية يتبعون نمطًا معينًا أو تسلسلًا مماثلًا من خبرات الحياة المبكرة، فلا يوجد سبب واحد فقط لتشخيص اضطراب الشخصية الحَدِّية، ومع ذلك، فإن معرفة مجموعة مشتركة أو مؤثرة من خبرات الحياة يمكن أن يساعدك على فهم اضطراب الشخصية الحَدِّية بصورة أفضل خلال هذه الرحلة.

في كتابها «التشخيص والعلاج الذاتي لاضطرابات الشخصية» (١٩٩٦) حددت لورنا سميث بنجامين، سلسلة من خبرات الحياة المبكرة التي تُسهِم في تطوير اضطراب الشخصية الحَدِّية (انظر الشكل ١). إذا مررت بخبرة واحدة أو خبرتين أو حتى كل هذه الخبرات الحياتية المبكرة، فهذا لا يعني أنك ستعاني اضطراب الشخصية الحَدِّية قطعًا، ولكن من المرجح أن تظهر معتقدات وسلوكيات وأنماط مماثلة للأفراد الذين يعانون اضطراب الشخصية الحَدِّية.

لقد أثرت الطريقة التي تفكر وتستجيب بها تجاه نفسِك والآخرين والمواقف، في كيفية تطور مخك ووظائفه اليوم. والآن، لِنستكشفْ وظائف المخ، وهي المصدر الأخير المحتمل لاضطراب الشخصية الحَدِّية، ثم بعد ذلك، سوف نحدد جذور اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاص بك في التدريب التالي.

كانت الفوضى والأزمات أمرًا شائعًا في المنزل عند نشأة الطفل. عندما كان المنزل هادئًا، شعر الطفل بالملل.

كانت هناك خبرات إساءة وهجر أدت إلى ترك الطفل بمفرده دون حماية، أو صحبة، أو أنشطة لبناء نفسه. تُرك الطفل بمفرده لساعات أو أيام بينما كان مقدم الرعاية في الخارج مع صديق أو صديقة، أو أصدقاء، أو يتعاطى المخدرات أو الكحوليات، دون الانتباه للطفل أو لما يفعله.

كان يُنظر إلى الطفل على أنه مارق عندما يحاول الخروج عن نظام الأسرة، وقد تلقى رسالة مفادها أن البقاء معتمدًا على منزل الأسرة هو الأفضل. لقد أكسبته المعاناة الحبَّ والاحترام، ولكن مقدمي الرعية أعربوا عن هذا الحب والاحترام بالإساءة الانفعالية، والجسمية، والجنسية، وتعرض الطفل للأذى، والألم، والإهمال.

وعندما كان الطفل مريضًا، ومنكسرًا، ويعاني بما يكفي، فإن الأسرة كانت تُظهر الحب والقلق. وبما أن هذا هو ما يريده الطفل حقًا، فقد تعلم أن يبقى مريضًا، وبائسًا حتى مرحلة البلوغ. ونتيجة لذلك، تعلم الطفل أن يكون مخادعًا ومضرًا بالذات والآخرين للحصول على احتياجاته ورغباته (الحب والاهتمام).

(شكل ١)

وظائف المخ

أظهرت الأبحاث أن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدِّية لديهم وظائف متماثلة في المخ، فمناطق المخ التي تؤثر في قدرتهم على التحكم في الاندفاع والعدوان، والتعرف بدقة على التعبيرات الانفعالية للآخرين، أو الهدوء بعد الاستثارة أو الغضب، أو التفكير في المشكلات في وقت التوتر أو الغضب، تميل لديهم إلى النشاط. (Goodman et al. 2014; Lenzenweger et al. 2007; Sala et al. 2011; Soloff et al. 2008).

لم تُعْزَ هذه النتائج التي تشير إلى أن مخ الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدِّية يعمل بطريقة مختلفة عمَّن لا يعانون هذا الاضطراب إلى سبب واحد فقط، حيث يُعتقد أن الوراثة، والتأثيرات النفسية والاجتماعية، وخبرات الحياة المبكرة تلعب دورًا في تطوير وعمل مخك، وكيف يتصرف ويستجيب عندما تفكر وتقيم وتتصور نفسك والآخرين والمواقف. إن هذا الارتباط يعد أمرًا جيدًا: إذا أثرت المواقف، والخبرات، والتصرفات، وردود الفعل في كيفية تطور مخك وعمله في الوقت الحالي، فعندئذٍ يمكنك تغيير وظائف مخك من خلال عمل أشياء مختلفة، مثل استخدام استراتيجيات جديدة للتغلب على اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاص بك.

الجذور والتأثيرات التي أسهَمَت في اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاص بك

إن الجذور التي أثرت في تطور اضطراب الشخصية الحَدِّية لديك هي أمر فردي، ومن خلال معرفة كيف تطور اضطراب الشخصية الحَدِّية لديك يمكنك السيطرة عليه وتجاوزه. ولهذا السبب سوف نستكشف الآن جذورك باستخدام تدريب مصمم فقط من أجل مساعدتك في تحديد النسبة المئوية لأعراض اضطراب الشخصية الحَدِّية التي ترتبط بالوراثة، والتأثيرات النفسية والاجتماعية، وخبرات الطفولة المبكرة، ووظائف المخ.

في المساحات الفارغة في الجدول التالي، حدد أفراد الأسرة والأقارب الذين يستوفون مَحَكَّات تشخيص اضطراب الشخصية الحَدِّية على اليمين، ثم صف على اليسار مشكلاتهم المتعلقة بعلاقاتهم، وسلوكياتهم، ومشكلاتهم

المزاجية، وعدم القدرة على التحكم في الاندفاع، التي تشبهك. قد يكون هذا صعبًا، لأنك لا تحب هؤلاء الأفراد كثيرًا. ربما يؤلمك أن تربط نفسك بهم، وتشعر أنك تشبههم في السلوك والطباع. هذه العملية مهمة، لأنها ستساعدك على التعرف على جذورك، وزيادة الاستبصار والقوة، للتغلب على اضطراب الشخصية الحَدِّية، لذا فإن الأمر يستحق أن يُفعَل.

أفراد الأسرة	الأعراض

الآن بعد أن حددْت الأشخاص الذين قد تشارك معهم رابطًا بيولوجيًّا يتعلق باضطراب الشخصية الحَدِّية، فلنفكرْ في التأثيرات النفسية والاجتماعية، وخبرات الحياة المبكرة التي ربما ساهمت في تطور اضطراب الشخصية الحَدِّية لديك. ضع علامة بجوار كل عنصر ينطبق عليك في القائمة التالية.

☐ عانيتُ من سوء المعاملة والهجر عندما كنت صغيرًا.

☐ تكررَتِ الإساءات التي تعرضتُ لها أكثر من مرتين، وكانت شديدة.

☐ تعرضْتُ للإهمال عندما كنت طفلًا.

☐ عانيتُ في طفولتي في المدرسة.

☐ كان هؤلاء الأشخاص في حياتي غير متسقين، ولا يمكن الاعتماد عليهم:

- ☐ أمي.
- ☐ أبي.
- ☐ أخي.
- ☐ أختي.
- ☐ أفراد الأسرة الآخرون:
- ☐ الأصدقاء.
- ☐ آخرون.

☐ غالبًا كان الغرباء هم من حولي خلال مراحل نموي.

☐ عندما كنت أقِيم علاقة عاطفية بشخصٍ ما، عادة كان هذا الشخص يكسرها ويخونني.

☐ تعاطى والداي أو مقدمو الرعاية، الكحوليات أو المخدرات، أو كليهما.

☐ رأيت والديَّ، أو مقدمي الرعاية يتصرفون بعدوانية تجاه الآخرين.

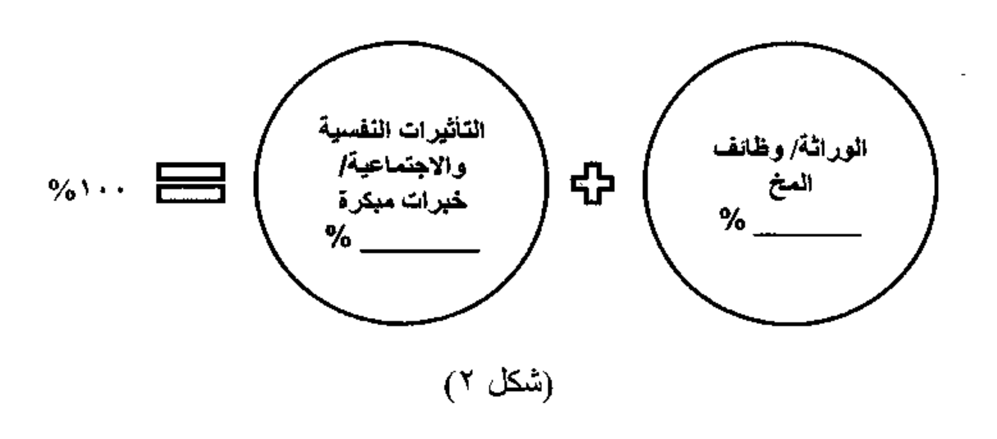
☐ تصرف والداي أو مقدمو الرعاية بعدوانية تجاهي.

☐ كانت الفوضى والأزمات أمرًا شائعًا في بيتي خلال مراحل نموي المختلفة.

☐ عندما كان بيتي هادئًا، كنت أشعر بالفراغ والوحدة والكآبة.

- ☐ عندما كان بيتي هادئًا، كنت أشعر بالقلق والخوف، لأن شيئًا سيئًا كان على وشك الحدوث.
- ☐ بقيت بمفردي لساعات، أو أيام في وقت ما، دون إشراف أو حماية أو رفقة.
- ☐ كان والدي، أو مقدم الرعاية عادة خارج المنزل برفقة صديقه أو صديقته.
- ☐ غالبًا ما كان والداي، أو مقدمو الرعاية يتناولون الكحوليات أو المخدرات أو كليهما، حولي.
- ☐ في أثناء نشأتي، كنت أشعر في كثير من الأحيان أنه لم يكن هناك من يهتم بي، وبما أفعله، لقد كنت وحيدًا.
- ☐ عندما حاولت الخروج من دائرة الأسرة، كان يُنظر إليّ على أنني خائن.
- ☐ تعلمت من أسرتي أنني محبوب عندما أعتمد عليهم، وعندما أشعر بالسوء تجاه نفسي.
- ☐ عادةً ما يعني الحب والاحترام في منزلي الأذى أو الألم أو الإهمال أو الإساءة الانفعالية أو الجسدية أو الجنسية، أو مزيجًا من كل ذلك.
- ☐ عند وصولي إلى أدنى مستوى، أظهر لي أفراد عائلتي، أو مقدم الرعاية شكلًا من أشكال الحب والقلق، ولكن فقط عندما وصلت إلى ذلك.
- ☐ لقد تعلمت أن البقاء مريضًا أو مكسورًا يعني أن الناس سيحبونني.
- ☐ تعلمت من أسرتي أن أكون مخادعًا غير أمين، لأن الصدق غالبًا ما ينتهي بالضرر والأذى.

استنادًا إلى ما استكشفته من خلال هذا التدريب، فكر في النسبة المئوية الخاصة باضطراب الشخصية الحَدِّية الخاص بك التي ترجع إلى الوراثة ووظائف المخ، في مقابل التأثيرات النفسية والاجتماعية وخبرات الطفولة المبكرة. اكتب هذه النسب في الدوائر الفارغة في الشكل رقم ٢، يجب أن يصل مجموعهم إلى ١٠٠%. ليست هذه معادلة علمية، بل هي طريقة لتصور ما تعلمته من هذا الفصل وهذا التدريب.



(شكل ٢)

من غير المرجح أن تكون قد كتبت ١٠٠% في إحدى الدائرتين فقط، لأن جزءًا منك يعلم أن كلًّا من الوراثة، ووظائف المخ، والتأثيرات النفسية والاجتماعية، وخبرات الحياة المبكرة مجتمعةً، تجعلنا نكون ما نحن عليه.

كما تتذكر، أو تكشف عن هذه التأثيرات، وتفكر في الطرق التي اجتمعت بها لخلق اضطراب الشخصية الحَدِّية، ربما تشعر بأنك محكوم عليك دائمًا بالمعاناة من مشكلات اضطراب الشخصية الحَدِّية. ولكن ليس بالضرورة أن يكون الحال كذلك، فلو كان الأمر كذلك، لما تغلبَ على إساءات الماضي أيُّ شخصٍ لديه بدايات غير سعيدة. لا تعني الإصابة باضطراب الشخصية الحَدِّية أنك مصاب بالخسارة والمعاناة والألم إلى الأبد. بدلًا من ذلك، ستساعدك معرفة جذور الاضطراب في التغلب على تأثيره. يجب أن تعرف من أين أتيت، لكي تعرف إلى أين تذهب.

تمهيد الطريق للنجاح

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ________________

٢. ________________

٣. ________________

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر ________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ________________

____

____

سنستكشف بعد ذلك كيف يؤثر تشخيص اضطراب الشخصية الحَدِّية في الروابط الانفعالية، والجسدية التي تُنشِئها مع الآخرين، والتي تعرف أيضًا بالتعلُّق.

الفصل الثالث

التعلُّق واضطراب الشخصية الحَدِّية

إن التعلُّق محفزٌ انفعاليٌّ لدينا جميعًا يربطنا بالآخرين. يبدأ كلٌّ منا في تطوير نمطٍ أو نوعٍ من التعلق في أيامهِ المبكرة مستندًا بدرجة كبيرة إلى كيفية تصرف مقدمي الرعاية تجاهه. لا يؤثر نمط التعلق الخاص بك فقط في رؤيتك لنفسك والعالم من حولك، ولكن أيضًا في كيفية التصرف والتفاعل في مختلف المواقف. ستتعلم في هذا الفصل كيف أن أنماط التعلق تطوّرُ وتحفِّزُ الأشخاص، وتحدد نمط التعلق الخاص بهم، والعمل على المهارات اللازمة لتكوين علاقات آمنة وقوية.

لقد قدمت لك بيتي في الفصل الأول، وفي هذا الفصل سوف تقابل توني وتستكشف تجربته مع اضطراب الشخصية الحَدِّية. خلال بقية الكتاب، ستتعلم مزيدًا عن بيتي وتوني، وتحدياتهما لتجاوز إضطراب الشخصية الحَدِّية. قد تواجه تحديات مماثلة وأنت تشق طريقك عبر هذا الكتاب. فلنتعرف على توني.

توني

كثيرًا ما أخبرته والدته أنه كان عبئًا، وخيبة أمل، وفشلًا. يتذكر توني أنه في وقت مبكر من حياته كان يريد من والدته أن تحبه وتهتم به، ولكن كلما بذل جهدًا أكبر رفضَته ووبخَته. لقد سخَّرت كل طاقتها لصديقها والكحوليات. لطالما كان توني يريد أن تعتد به، ولكن لم يكن ممكنًا بالنسبة إليها أبدًا أن تصحح الوضع. لقد حاول بجدٍّ في المدرسة وحصل على درجات جيدة ليجعلها فخورة به، ولكن ذات مرة عاد إلى المنزل ومعه تقرير بدرجاته الممتازة، فقالت له والدته: «لا تكن مفاخرًا، فلا أحد يعلم كل شيء». لقد علقت هذه الجملة بذهنه، وتوقف عن محاولة التفوق في المدرسة، وهي عادة استمر عليها في الجامعة، وفي أول وظيفة له.

بعد حادثة تقرير الدرجات الممتازة، حول توني تركيزه إلى الرياضة. لقد كان لاعبَ بيسبول جيدًا جدًّا، وكان المدربون يحبونه حقًّا. استوقف أحد المدربين توني جانبًا وقال له إنه يمكن أن يساعده لكي يصبح أفضل، ولكن سوف يتعين عليه ممارسة مزيدٍ من التدريبات، ولمدة أطول. رفض توني المساعدة الإضافية لأنه لم يشعر أنه يستحق وقت المدرب واهتمامه الإضافيين، كما أن الثناء عليه جعله لا يشعر بالراحة، ويتشكك في نيَّات المدرب. حاول توني دائمًا حث والدته على حضور مبارياته، لكنها كانت ترفض، باستثناء مرة واحدة. في هذه المباراة، فشل توني مرة واحدة، وسجل مرتين، وأدى ثلاث هجمات. عندما عاد إلى المنزل، اشتكت والدته من كم الوقت الذي يضيعه في هذه اللعبة. أخبرته أنها تشعر بالحرج لأنه قضى وقته في لعبة لا يجيدها، لأنه فشل مرة في حين أن عديدًا من الأطفال الآخرين لم يفعلوا ذلك. توقف توني عن ممارسة لعبة البيسبول.

أحب توني صديقته الأولى بام. بعد أسبوع واحد من لقائهما الأول، علم أنه يحبها. ولكن كان لديه شعور بأنها لن تحبه أبدًا بنفس الطريقة التي أحبها بها. غالبًا ما كان يسألها عن شعورها تجاهه، وكان يحاول إرضاءها بفعل الأشياء التي تحبها. لقد كان يرد على رسائلها النصية وبريدها الإلكتروني على الفور، لكي تعرف أنها تمثل أولوية بالنسبة إليه. سخَّر توني كل طاقته وجهده للتقرب من بام، وأعاد ترتيب جدول أعماله ومسؤولياته ليكون معها، بينما يتجاهل أصدقاءه الآخرين. عندما كانت بام تنشغل بأشياء أخرى، كان توني يشعر بالوحدة والخسارة واليأس لكونه ليس معها، ولكنه كان أيضًا متخبطًا، لأنه لم يكن يشعر بأنه مهم بما يكفي بالنسبة إليها لكي يستمر معها. لقد اختبرها أكثر من مرة لكي يتيقن من حبها إياه. على سبيل المثال، نشر توني عمدًا رسائل سلبية عن نفسه على موقع التواصل الاجتماعي لمعرفة ما إذا كانت ستدافع عنه. بعد ثلاث ساعات من الفحص المستمر لموقع التواصل الاجتماعي انتظارًا لردة فعلها، لم تستجب بعدُ،

لذا شرب توني زجاجة مشروب كحولي، ووجدته بام في حالة إغماء. لم تكن قادرة على إيقاظه، فطلبت له سيارة الإسعاف.

كان توني مرتبكًا ومتناقضًا جدًّا بشأن مشاعره تجاه بام. لقد طوَّر نمطًا منَ التعلق غير الآمن بناءً على علاقته بأمه وكيفية معاملتها إياه. لقد شعر بشد وجذب داخله: كان لديه الدافع ليكون قريبًا من شخص ما، والشعور بالحب والتقدير، لكنه شكك في أهليته للحب، أو أن يُقدِّر على الإطلاق. لم يكن يثق أنه كان محبوبًا وذا قيمة فعلية، لأنه لم يعتقد حقًّا أنه محبوب وذو قيمة. قاد هذا التعلقُ غيرُ الآمن، والشدُّ والجذبُ سلوكَه في المدرسة، والبيسبول، والعمل، والعلاقات.

كيف يرتقي نمط التعلق الخاص بنا؟

تؤثر درجة شعورنا بأننا محبوبون خلال فترات التنشئة المبكرة في ارتقاء تقديرنا وقبولنا ذواتِنا، كما أنها تشكل الطريقة التي نبحث بها عن الحب والتواصل مع الآخرين. إن عديدًا من الحيوانات، بدءًا من الأرانب حتى البشر، تسعى إلى التواصل مع الآخرين. نحن نطلق على هذا الدافع الداخلي للتواصل مع الآخرين اسم التعلُّق، وهو مع البشر منذ اليوم الأول من الحياة.

يعتقد جون بولبي John Bowlby رائد نظرية التعلق، أن الرُّضَّع يملكون هذه الرغبة حتى يتمكنوا من النمو والارتقاء في بيئة آمنة (Bowlby 1971). عندما يقدم القائمون على رعاية الطفل الاهتمامَ والرعايةَ والحمايةَ للأطفال فإنهم يشعرون بالأمن والأمان والسكينة والتقدير. يسمح هذا لهم بتطوير مستوى عالٍ من الثقة والتفاهم مع الآخرين والعالم من حولهم، وهم يحملون هذه القدرة في علاقاتهم خلال مراحل النمو المختلفة. إن هذا هو نمط التعلق الآمن. يرى الأشخاص الذين يظهرون هذا النمط من التعلق أنفسهم على أنهم ذوو قيمة، ومهمون، ومؤثرون في العالم، وينظرون إلى الآخرين على أنهم صادقون، ومهتمون بهم، ويكون أصحاب هذا النمط من التعلق الآمن قادرين على تطوير والحفاظ على استمرارية علاقات صحية ومستقرة .(Bartholomew and Horowitz 1991)

عندما لا يفي مقدمو الرعاية للطفل باحتياجاته اللازمة لكي يكون مرئيًا وموضع اهتمام، فإن قدرته على الثقة بنفسه والآخرين تتأثر. لنأخذ بعين الاعتبار تجربة توني. حاول مرارًا وتكرارًا تطوير علاقة محبة مع والدته، ولكنها لم تكن راغبة أو قادرة على توفير ذلك له، ونتيجةً لذلك، طور نمطًا من التعلق غير الآمن، أثر في عديدٍ من مجالات حياته.

ربما تكون أنت أيضًا مثل توني، لم يكن لديك بيئة آمنة ومريحة تنمو فيها، وربما لم تكن قادرًا على تطوير نمط تعلق آمن. إن وجود نمط تعلق غير آمن يزيد من احتمالية إصابة الشخص بمشكلات القلق، والغضب، والاكتئاب، وقيمة الذات، وتقدير الذات، والتواصل والتحكم الانفعالي (Bowlby 1977). إن أنماط التعلق غير الآمن شائعة بين الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدِيّة (Agrawal et al. 2004). هناك ثلاثة أنماط من التعلق غير الآمن (Bartholomew and Horowitz 1991):

١. القلِق: وجود رغبة شديدة في التواصل مع الآخرين.

٢. المتجنِّب: تجاهل الآخرين ومشاعرهم.

٣. الخائف: الرغبة في أن تكون مع الآخرين ولكن كونك خائفًا فأنت لا تستحق الحب والمودة.

حدد نمط تعلُّقك

سنحدد في هذا التدريب نمط التعلق الخاص بك. في الصفحة التالية حدد في المربعات الأربعة العبارات التي تطابق رؤيتك لنفسك وكيف تشعر فيما يخص اتصالك بالآخرين. يمكنك تحديد ما المظاهر التي تنطبق عليك في أكثر من مربع، وهو أمر جيد. يُظهر معظم الناس مظاهر لأنماط متعددة من التعلق. عند الانتهاء، يكون المربع الذي يحتوي على أكبر عدد من العبارات التي تنطبق عليك هو نمط التعلق الخاص بك.

يمثل كل مربع أحد أنماط التعلق الأربعة، والمربع الذي حصل على أكبر درجة هو ما يحدد نمط التعلق الخاص بك. إذا كان لديك نفس الدرجة في أكثر من مربع، فلديك مظاهر كلا النمطين من التعلُّق. عُرِّف كل نمط من الأنماط الأربعة أدناه. ضع دائرة حول النمط (أو الأنماط) التي تنطبق عليك.

المربع ١	المربع ٢
☐ أجد أنه من السهل أن أكون قريبًا من الآخرين. ☐ أشعر بالراحة اعتمادًا على الآخرين. ☐ أشعر بالراحة من اعتماد الآخرين عليَّ. ☐ أنا لست قلقًا بشأن عدم وجود علاقة وثيقة في حياتي. ☐ أنا بخير مع عدم قبول الآخرين إياي.	☐ أشعر بعدم الراحة لعدم وجود علاقة وثيقة في حياتي. ☐ أريد كثيرًا من الحميمية والاستحسان في علاقاتي. ☐ أخشى أن الآخرين لا يقدرونني بقدر ما أقدِّرهم. ☐ أريد مشاعر حميمية كاملة مع شخص آخر مهم بالنسبة إلي. ☐ أشعر أن الآخرين ليسوا قريبين مني وجدانيًّا كما أحب.
المربع ٣	**المربع ٤**
☐ أشعر بالراحة لعدم وجود علاقة عاطفية. ☐ الاستقلال مهم جدًّا بالنسبة إلي. ☐ لست بحاجة إلى مساعدة أي شخص آخر لإنجاز الأمور. ☐ لا أرى قيمة كبيرةً في العلاقات العاطفية. ☐ لا أشعر أنني قريب حقًّا من شخص آخر.	☐ أشعر بعدم الراحة عند الاقتراب من الآخرين. ☐ أريد أن أكون قريبًا من شخص ما، ولكنني أخشى أن أكون قريبًا. ☐ من الصعب الثقة المطلقة بالأشخاص المهمين. ☐ أخشى أن أتأذى إذا اقتربت كثيرًا من شخص ما وجدانيًّا. ☐ أشعر أنني لا أستحق وقت واهتمام الآخرين.

اجمع عدد العبارات التي انطبقت عليك في كل مربع من المربعات الأربعة أعلاه، واكتب الرقم في المربع المناسب أدناه. على سبيل المثال: إذا وضعت علامة على ٣ عبارات من ٥ في المربع ١، فاكتب ٣ في المربع ١ أدناه.

المربع ١	المربع ٢
المربع ٣	**المربع ٤**

النمط الآمن (المربع ١)	النمط القلِق (المربع ٢)
تقدير عالٍ للذات، ويعتقد أن الآخرين ودودون ومهتمون، ويشعر بالراحة مع الاستقلالية، ومع تكوين علاقات وثيقة.	يعتمد تقدير الذات على نيل استحسان وقبول الآخرين، ووجود علاقات قوية، لدرجة الإفراط في الاعتماد على الآخرين، وينخفض القلق عندما يكون مع الأشخاص المهمين.
النمط المتجنب (المربع ٣)	**النمط الخائف (المربع ٤)**
نظرة إيجابية إلى الذات، ويرغب في الاستقلالية، ويبدو أنه يتجنب العلاقات مع الآخرين تمامًا، وينكر الحاجة إلى علاقات وثيقة، ويقول إن العلاقات غير مهمة.	نظرة سلبية إلى الذات، ولا يثق بالآخرين، يخشى أن يكون في علاقات وثيقة ولكنه يشعر بالحاجة إليها، ولا يشعر بالراحة في العلاقات الوثيقة، ويرى نفسه لا يستحق اهتمام الأشخاص المهمين.

من المرجح أن يكون نمطُ التعلقِ السائدُ لدى الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدِّية هو نمط التعلق القلِق أو الخائف، أو كلاهما. هذان النوعان من التعلق متشابهان من حيث إن أصحابهما يعانون درجة عالية من القلق بشأن الخوف من الهجر، ولكنهما يختلفان من حيث تفاعل الناس بعضهم مع بعض من أجل الشعور بالأمان. يميل الأفراد أصحاب نمط التعلق القلِق إلى البحث عن الآخرين لمساعدتهم على الشعور بالأمان عندما يشعرون بالضغط أو الخوف. ويميل أصحاب نمط التعلق الخائف إلى الابتعاد عن الآخرين خشية عدم استحقاقهم للحصول على اهتمام الآخرين ووقتهم عندما يحتاجون إليه. كلا النمطين غير الآمنين يخلقان كثيرًا من الصراعات الداخلية. إذا حصلت على درجة عالية على النمطين القلِق والخائف، فهذا يعني أن لديك قوة شد وجذب داخلية بين رغبتك أن تكون قريبًا وخشيتك أن تتعرض للأذى والهجر.

قد يكون صراع التعلق شيئًا تشعر به، كما فعل توني. أراد أن تحبه والدته، وتلاحظه، وتقدر أفعاله ونجاحاته، ولكنها لم ترَ سوى أخطائه وإخفاقاته. لقد جعله نمط تعلقه الخائف في صراع داخلي، وشعر بالشد والجذب بين الحب الذي يريده ويحتاج إليه والتعبير عن الحب الذي تلقاه. ظهر هذا النمط من التعلق في حياته على أنه صراع من خلال اهتمامه المتغير بالحصول على الدرجات، وعدم قدرته على قبول المساعدة من مدربه، وحاجته القوية إلى أن

يكون مرتبطًا ببام مع شعوره بعدم استحقاقه لاهتمامها وتقديرها، ومحاولاته لنيل الاستحسان والحب من والدته من خلال تجربة أشياء مختلفة لإرضائها. لقد كان نمط تعلقه مصدرًا لكثير من الارتباك، كما زاد من سوء تجربته مع اضطراب الشخصية الحَدِّية.

هل شعرت مثلما شعر توني؟ إن هذا الصراع يحفز ويؤثر في سلوكك، ومشاعرك، وتصرفاتك تجاه نفسك والآخرين، وفي العلاقات أيضًا. إن التعلق هو الدافع الذي يدفعنا إلى محاولة الاتصال، والاقتراب، ولكنه يجعلنا نشعر أيضًا بالخوف، والوحدة، والهجر، والخوف من هذا الاتصال نفسه. ولكن لم يكن من الضروري أن تكون هذه هي الحال بالنسبة إلى توني، ولا يجب أن يكون الأمر كذلك بالنسبة إليك أيضًا. يمكن أن تتغير أنماط التعلق بمرور الوقت. من خلال بذل الجهد يمكنك تعلم مهارات جديدة للتعلق بطرق مختلفة (Levy et al. 2006).

تغيير نمط التعلق الخاص بك

إن التعلق محفز كبير في علاقاتنا وحياتنا الوجدانية. عندما يكون نوع التعلق الخاص بنا غير آمن، فإننا نواجه صعوبات في عديدٍ من جوانب حياتنا، بما في ذلك التحكم في مشاعرنا وإدارة علاقاتنا، ولكنك لست مقيدًا بهذا النوع من التعلق، تمامًا كما أنك لست مقيدًا باضطراب الشخصية الحَدِّية. يمكنك إعادة توجيه دافعية التعلق للعمل من أجلك وليس ضدك.

تُظهر الأبحاث أن الأشخاص يمكن أن يصبحوا متعلقين بشكل آمنٍ سواء من خلال تغيير الكيفية التي يرون بها أنفسهم أو غيرهم، أو من خلال تشجيع أنماط جديدة من الأداء التكيفي (Levy et al. 2006). يحدث التغيير عندما تنشئ أنماطًا تكيفية وصحية جديدة من خلال استكشاف وتحدي معتقداتك وسلوكياتك السلبية، وأسلوبك في العمل، مثل فحص ماضيك (وهو ما فعلناه في الجزء الأول من هذا الكتاب)، والتعلم، واستخدام أساليب تهدئة الذات لتعزيز التحكم في النفس، والتعرف على ما يدفعك للوقوع في تلك الطرق السلبية القديمة الخاصة بالتعامل مع نفسك، والآخرين، والمواقف.

الآن بعد أن عرفت القليل عن نظرية التعلق، أصبح لديك فكرة عن نمط التعلق الخاص بك، وتعلم أنه يمكنك تغييره، خذ بضع دقائق للتفكير في الطريقة التي

تعتقد أن نمط التعلق الخاص بك يظهر من خلالها في حياتك وعلاقاتك. فكر في نمط تعلقك كطريقة جديدة للنظر في بعض المشكلات المؤلمة في حياتك المتعلقة باضطراب الشخصية الحَدِّية. كن فضوليًّا في أثناء أدائك لهذا التدريب. لا توجد إجابات صحيحة أو خطأ، فقط أنت تستكشف.

برأيك، كيف يفسر نمط التعلق الخاص بك دوافعك للتواصل مع الآخرين؟ وكيف يؤثر في خوفك الاقتراب من الآخرين، أو خوفك فقدانهم؟

____

____

____

____

برأيك، كيف ترى أن نمط التعلق الخاص بك يؤثر في رؤيتك لنفسك؟ ضع قائمة ببعض الكلمات التي قد تستخدمها لوصف نفسك فيما يتعلق بعلاقاتك بالأشخاص الآخرين، واكتب قليلًا عن كيفية تطابق هذه الكلمات مع نمط التعلق الخاص بك.

____

____

____

____

برأيك، كيف يؤثر نمط التعلق الخاص بك في علاقاتك؟ تأمل علاقاتك الأكثر أهمية وعلاقاتك العابرة من خلال عدسة نمط التعلق الخاص بك. هل تتصرف بشكل مختلف في العلاقات العابرة في مقابل العلاقات الأعمق؟

____

____

____

____

صِف ما تشعر به من شد وجذب نتيجة نمط تعلقك. على سبيل المثال: هل تشعر بالرغبة في أن تكون أقرب إلى الآخرين، ولكنك تخشى فعل ذلك، لذلك تعزل نفسك؟

قد تكون هذه الأسئلة قد أربكتك أو أحبطتك، مما جعلك غير متأكد من الإجابات التي يجب كتابتها ردًّا على هذه الأسئلة. أو ربما تكون قد بدأت في كتابة شيء ما وانحرفت إلى منطقة أخرى تمامًا. أو قد تكون الإجابات التي توصلت إليها قد أحبطتك أو أجهدتك. هذه كلها تجارب شائعة، ولا بأس إذا حدث أي منها. لقد بدأنا للتو استكشافنا، وهذا يتضمن النظر إلى أنفسنا بطريقة جديدة، ورؤية ما نكتشفه. إن اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاص بك لا يريدك أن تستكشف، يريدك أن تبقى عالقًا، ولكنك أدركت الحاجة إلى التغيير، وفعل الأشياء بشكل مختلف، والعمل على تغيير نمط التعلق الخاص بك هو جزء من هذه الرحلة. إن عملية تغيير نمط التعلق الخاص بك ليست عملية سهلة ولكنها ممكنة، وإذا كان الأمر سهلًا، فلن تكون هناك كتب عملية لاضطراب الشخصية الحَدِّية، وقد يكون بعض المتخصصين في الصحة النفسية عاطلين عن العمل.

تمهيد الطريق للنجاح

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ____________________

٢. ____________________

٣.

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر ________________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ________________________

____

____

في أثناء استكشافك لجذور اضطراب الشخصية الحَدِّية، ونمط التعلق الخاص بك، ربما تساءلت عمّا إذا كان اضطراب الشخصية الحَدِّية هو نفسه لدى كل المصابين به. ليس الأمر كذلك، وسنستكشف في الفصل التالي الأنواع الفرعية الأربعة لاضطراب الشخصية الحَدِّية، وسنحدد النوع الفرعي (أو الأنواع الفرعية) التي تعكس تجربتك على نحو أفضل.

الفصل الرابع

ما نمط اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاص بك؟

لقد تعلمت كثيرًا عن اضطراب الشخصية الحَدِّية في الفصول السابقة، بما في ذلك كيف يتطور، ويُظهر نفسه في حياتك. لم ينشأ اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاص بك نتيجة عملية واحدة، وبينما نواصل استكشاف هذا الاضطراب، ستتعلم أنه لا يوجد نمط واحد من هذا الاضطراب. سوف نستكشف في هذا الفصل الأنماط الأربعة لاضطراب الشخصية الحَدِّية. النمط الفرعي هو عرض أو شكل مختلف لفكرة أو مفهوم. إن اضطراب الشخصية الحَدِّية هو المصطلح العام الذي نستخدمه لهذا الاضطراب، والأنماط الفرعية هي الأشكال المحددة لاضطراب الشخصية الحَدِّية. في هذا الفصل، ستكمل أيضًا تقييمًا تحدد فيه النمط الفرعي (أو الأنماط الفرعية) الذي يعكس اضطراب الشخصية الحَدِّية الذي تعانيه بشكل أفضل. سيساعدك التعرفُ على النمط الفرعي الخاص بك على فهم اضطراب الشخصية الحَدِّية بشكل أفضل، وكلما عرفت أكثر، كنت أكثر استعدادًا لتجاوزه.

الأنماط الفرعية الأربعة لاضطراب الشخصية الحَدِّية

هناك أربعة أنماط فرعية من اضطراب الشخصية الحَدِّية: المحبط، والمندفع، والعدواني، والمدمر للذات (Millon 1996). لِنستعرضْ كلًّا منها بإيجاز، وَلْنَرَ أيًّا منها ينطبق عليك.

النمط المحبط: يعاني هؤلاء الأفراد صعوبةً في اتخاذ القرارات، ولديهم حاجة قوية للبقاء بالقرب من الآخرين، ولديهم غضب داخلي شديد يظل يتصاعد حتى ينفجروا، ويثورون عندما يشعرون أنهم مضطرون للدفاع عن أنفسهم، أو أنهم غير مسموعين.

النمط المندفع: غالبًا ما يكون هؤلاء الأشخاص مغازِلين، ويركزون على الأشياء السطحية بدلًا من التعمق في أي موضوع، ولديهم طاقة عالية، ولكنهم يفقدون الاهتمام بالأشياء والأشخاص بسهولة، ويتصرفون دون تفكير، وليس لديهم القدرة على معرفة ما سيفعلونه بعد ذلك.

النمط العدواني: يتسم بعض هؤلاء الأفراد بالتسرع في التعبير عن الانزعاج أو عدم الرضا، ويجدون صعوبة في انتظار دورهم، ويحبطون بسهولة، ويرون أن العالم مؤذٍ وسلبي. وبعضهم الآخر لا يمكن التنبؤ بتصرفاتهم.

النمط المدمر للذات: يعاني هؤلاء الأفراد صعوبة في اتخاذ القرارات، وقد يكونون مرنين في إحدى الحالات، ثم غير مرنين في حالات أخرى، ويتصرفون دون تفكير في العواقب، وقد يؤذون أنفسهم جسديًّا، ويرون أنفسهم بطريقة وضيعة وسلبية جدًّا.

في أثناء استعراضك لهذه القائمة، هل حددت أي نمط فرعي (أو أنماط فرعية) ينطبق عليك؟ في القسم التالي سنفعل ذلك للتو، حدد نمطك الفرعي.

حدد نمط اضطراب الشخصية الحَدِّية الفرعي الخاص بك

في التقييم التالي، ضع دائرة حول عدد المرات التي تراودك فيها الأفكار والمشاعر، أو تظهر فيها السلوكيات المدرجة بالقائمة. حاول ألا تفرط في التفكير عند الإجابة، بل أجب باستخدام حدسك. ضع في اعتبارك أنه من الشائع أن يحصل الأشخاص على درجات عالية في أكثر من نمط فرعي واحد، وهذا يعني أن لديك ميولًا تتناسب مع أكثر من نمط فرعي واحد. لا تستخدم هذه المعلومات للشعور بالسوء أو مهاجمة نفسك. أنت تحدد فقط تكرار أفكارك ومشاعرك وسلوكك. تذكر أن اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاص بك لا يريدك أن تستكشفه أو تتجاوزه، لذلك إذا كان هذا التقييم يجلب كثيرًا من الأفكار والمشاعر والذكريات، خذ قسطًا من الراحة، وتحدث إلى أحد مقدمي خدمات الصحة النفسية، أو صديق تثق به، وعُد عندما تكون مستعدًّا. يمكنك تنزيل نسخة من هذا التقييم من الموقع السالف الذكر.

تقييم الأنماط الفرعية لاضطراب الشخصية الحَدِّية*

العبارة	خيارات الإجابة			
	أبدًا ٠	نادرًا ١	أحيانًا ٢	غالبًا ٣
١. أرتبط عاطفيًّا بالآخرين بسهولة.	٠	١	٢	٣
٢. أغازل الأخرين لجذب انتباههم.	٠	١	٢	٣
٣. يجد الأشخاص صعوبة في التنبؤ بخطواتي القادمة.	٠	١	٢	٣
٤. أميل إلى التصرف دون التفكير في الأشياء.	٠	١	٢	٣
٥. من الصعب بالنسبة إلي الالتزام بشيء دون مساندة شخص آخر.	٠	١	٢	٣
٦. أحب أن أخوض تجارب مثيرة.	٠	١	٢	٣
٧. أنا سهل الانزعاج والغضب.	٠	١	٢	٣
٨. أجد صعوبة في اتخاذ أي قرار.	٠	١	٢	٣
٩. أحتاج إلى شخص أو شيء ما للحصول على دعم مالي، أو عاطفي، أو بعض أنواع الدعم الأخرى.	٠	١	٢	٣
١٠. لدي كثير من الطاقة.	٠	١	٢	٣
١١. أجد صعوبة في انتظار الآخرين.	٠	١	٢	٣
١٢. أميل إلى الاعتذار عندما أواجه شخصًا عدوانيًّا.	٠	١	٢	٣
١٣. أحمل بداخلي كثيرًا من الغضب، وأنفجر عندما أتعرض للضغط.	٠	١	٢	٣
١٤. أشعر بالملل بسهولة.	٠	١	٢	٣
١٥. لا أميل إلى تغيير موقفي أو رأيي، حتى عندما تكون هناك أسباب وجيهة لفعل ذلك.	٠	١	٢	٣
١٦. أكره نفسي بشدة.	٠	١	٢	٣
١٧. من المرجح أن أؤذي نفسي جسديًّا.	٠	١	٢	٣

* يرجى العلم أن هذه أداة لتحديد الأنماط الفرعية لاضطراب الشخصية الحَدِّية (انظر الفصل الأول للحصول على شرح وافٍ عن هذا الاضطراب) التي تنطبق عليك، وتتماشى مع نهجك في الحياة. هذه أداة لزيادة استبصارك باضطراب الشخصية الحَدِّية، وليس لتشخيصه.

العبارة	خيارات الإجابة			
	أبدًا ٠	نادرًا ١	أحيانًا ٢	غالبًا ٣
١٨. بمجرد أن أبدأ شيئًا ما لا يمكنني إيقافه.	٠	١	٢	٣
١٩. أميل إلى رؤية الجانب الأسوأ من الأشياء، أو أعتقد أن الأسوأ سيحدث.	٠	١	٢	٣
٢٠. أنخرط في أنشطة خطيرة، حتى لو كان هذا يعني أنه من المحتمل أن أتأذى.	٠	١	٢	٣

جدول الدرجات

اكتب الدرجة التي حصلت عليها لكل سؤال أسفل رقم السؤال. على سبيل المثال: إذا وضعت دائرة حول ٣ في السؤال الأول، فاكتب ٣ تحت رقم السؤال الأول. افعل ذلك في كل الأسئلة، ثم جمع الدرجات لكل نمط فرعي من أنماط اضطراب الشخصية الحَدِّية. النمط الفرعي (أو الأنماط الفرعية) الذي حصل على أعلى مجموع درجات، هو النمط الذي ينطبق عليك.

النمط						
النمط المحبط	١	٥	٩	١٣	١٧	**الدرجة الكلية**
النمط المندفع	٢	٦	١٠	١٤	١٨	**الدرجة الكلية**
النمط العدواني	٣	٧	١١	١٥	١٩	**الدرجة الكلية**
النمط المدمر للذات	٤	٨	١٢	١٦	٢٠	**الدرجة الكلية**

ضع دائرة حول نمطك الفرعي (أو أنماطك) بالأسفل:

النمط المحبط   **النمط المندفع**   **النمط العدواني**   **النمط المدمر للذات**

بمجرد تحديد النمط الفرعي (أو الأنماط الفرعية) الذي ينطبق عليك، راجع تعريفات هذه الأنماط، ولاحظ إلى أي مدى تشعر بأن هذا النمط ينطبق عليك. يمكن أن تساعدك الإجابة عن الأسئلة التالية في استكشاف أفكارك، ومشاعرك، وذكرياتك المتعلقة بنمط اضطراب الشخصية الحَدِّية الذي ينطبق عليك.

ما رأيك في نفسك، وفي حياتك بعد أن حددت نمط (أو أنماط) اضطراب الشخصية الحَدِّية الفرعي الخاص بك؟

____

____

____

____

ما شعورك بعد تحديد نمط (أو أنماط) اضطراب الشخصية الحَدِّية الفرعي الخاص بك؟

____

____

____

____

على قدر استطاعتك، وحسب راحتك، صف أي ذكريات تتعلق بنمط (أو أنماط) اضطراب الشخصية الحَدِّية الفرعي الخاص بك.

____

____

____

____

تمهيد الطريق للنجاح

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ________________________________

٢. ________________________________

٣. ________________________________

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر ________________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ________________________

____

____

الآن بعد أن حددت نمطك (أو أنماطك) الفرعي، سوف نحدد ونستكشف أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّية ومَآله.

الفصل الخامس

أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّية

سنستكشف في هذا الفصل أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك، ونحدد الأعراض التي تسبب لك أكبر قدر من المشكلات، ثم سنفحص احتمالية تجاوزك لاضطراب الشخصية الحَدِّية. ستزيد هذه المعرفة من وعيك باضطراب الشخصية الحَدِّية وكيفية تأثيره فيك وفي حياتك، ونأمل أن يشجعك ذلك على مواصلة رحلة النمو واكتشاف الذات.

تحديد شدة أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك

هل تتذكرون بيتي من الفصل الأول؟ لقد بدت مشكلاتها مع اضطراب الشخصية الحَدِّية غير قابلة للعلاج عند تناولها ككل، ولكن عندما استكشفنا أنا وهي أعراضها بشكل فردي ثم حددنا تلك الأعراض التي تسبب لها أكبر قدر من المشكلات، تمكنت من التركيز على علاجها، وتقليل التداخل بين تلك الأعراض، وتعلمت في النهاية السيطرة عليها. عندما تنظر إلى اضطراب الشخصية الحَدِّية بصورة عامة، باعتباره اضطرابًا كاملًا، فهو أمر ساحق، ولكن عندما تفحصه كأعراض محددة، يمكنك تحديد الأعراض التي يجب التركيز عليها. إن تناول اضطراب الشخصية الحَدِّية وفقًا لهذا المنحى يجعله أكثر قابلية للعلاج.

الأعراض هي المشاعر والأفكار والسلوكيات المتعلقة باضطراب الشخصية الحَدِّية. سيساعدك نموذج تقييم الأعراض في الصفحة التالية على تحديد الأعراض التي تسبب لك أكبر قدر من المشكلات. أكمل النموذج عن طريق تحديد شدة كل عرض خلال الأسبوعين الماضيين. على سبيل المثال: إذا شعرت أنك كنت متفاعلًا بطريقة متطرفة، فسوف تقيّم ذلك بعشر درجات، ولكن إذا شعرت بأن رد فعلك كان ضئيلًا، فسوف تقيّم هذا العرض بدرجتين. ابذل قصارى جهدك لتصنيف كل عرض بأمانة، من ٠ (لا شيء) إلى ١٠ (أقصى درجة)، لأن ذلك سيساعدك على تحديد الأعراض التي تسبب لك أكبر

المشكلات. تتغير أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّية بمرور الوقت، لذلك فإن هذا النموذج متاح للتنزيل من خلال الموقع السالف الذكر.

قد ترغب في إعادة النظر في الأعراض الخاصة بك بينما تستمر في رحلتك لتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّية.

نموذج تقييم أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّية

الأعراض	الشدة لا شيء - بسيط - متوسط - شديد - بالغ الشدة
شدة التفاعل.	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
الميل إلى تعدد العلاقات.	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
افتقاد التعاطف مع الآخرين.	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
سرعة الحميمية.	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
سرعة التأثر بالآخرين.	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
افتقاد التفاصيل في أثناء الحديث.	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
الشعور بالفراغ الشديد.	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
الشعور بالغضب الشديد.	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
الشك عند التعرض للضغوط.	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
الشعور باستحقاق معاملة أو امتيازات خاصة.	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
الحاجة إلى الإعجاب المستمر.	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠
استغلال الآخرين لتحقيق مكاسب شخصية.	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

الأعراض	الشدة لا شيء - بسيط - متوسط - شديد - بالغ الشدة										
سهولة الاستثارة وإظهار المشاعر في لحظتها.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الشعور بالهجر.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
اضطراب الهوية.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الشعور الشديد بأهمية الذات.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
توهُّم القوة.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الاندفاعية.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الشعور بالانفصال عند التعرض للضغط.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الحاجة إلى أن تكون مركز الاهتمام.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
النظرة إلى الذات على أنها فريدة جدًّا.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
جذب الانتباه من خلال المظهر.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
التعبير السطحي عن المشاعر.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
إغواء جنسي بشكل غير لائق.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
الانخراط في سلوك إيذاء الذات، أو التلويح، أو التهديد به.	٠	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

الآن بعد أن قيّمت شدة الأعراض، ضع دائرة حول الأعراض التي حصلت على الدرجة ٧، أو أعلى. هذه هي الأعراض الأساسية التي تعانيها، والتي لها تأثير كبير فيك، وفي من حولك.

عندما تنظر إلى الأعراض الأساسية التي وضعت دائرة حولها، ما شعورك تجاه نفسك، وتجاه اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاص بك؟

هل يمكنك تحديد المواقف والذكريات التي تحفز هذه الأعراض الأساسية؟

ماذا يمكنك أن تقول لنفسك حتى لا تستخدم هذه المعلومات لمهاجمة نفسك، وتحفيز اضطراب الشخصية الحَدِّية الذي تعانيه؟

لقد أكملَت بيتي نفس نموذج تقييم الأعراض، وحدَّدَت أعراضها الأساسية.

أعراض بيتي الأساسية

شدة التفاعل.	الميل إلى تعدد العلاقات.	افتقاد التعاطف مع الآخرين.
سرعة الحميمية.	سرعة التأثر بالآخرين.	افتقاد التفاصيل في أثناء الحديث.
الشعور بالفراغ الشديد.	الشعور بالغضب الشديد.	الشك عند التعرض للضغوط.
الشعور باستحاق معاملة أو امتيازات خاصة.	الحاجة إلى الإعجاب المستمر.	استغلال الآخرين لتحقيق مكاسب شخصية.
سهولة الاستثارة وإظهار المشاعر في لحظتها.	الشعور بالهجر.	اضطراب الهوية.
الشعور الشديد بأهمية الذات.	توهم القوة.	الاندفاعية.
الشعور بالانفصال عند التعرض للضغط.	الحاجة إلى أن تكون مركز الاهتمام.	النظرة إلى الذات على أنها فريدة جدًا.
جذب الانتباه من خلال المظهر.	التعبير السطحي عن المشاعر.	إغواء جنسي بشكل غير لائق.
الانخراط في سلوك إيذاء الذات، أو التلويح، أو التهديد به.		

الآن بعد أن حددت الأعراض الأساسية لديك، أجب عن الأسئلة التالية لزيادة وعيك بالأفكار، والمشاعر، والذكريات المتعلقة بهذا الاستكشاف.

صِف كيف تشعر بعد رؤية نموذج بيتي لتقييم الأعراض، مقارنةً بنموذجك.

____

____

____

____

ما رأيك في بيتي بعد أن لاحظت أعراضها الأساسية؟

____

____

____

____

تجنب الميل إلى الهجوم على الذات. ليس مستبعدًا أن تشعر كأن لديك أكبر عدد من الأعراض على الإطلاق في تاريخ العالم. هذا الحكم هو شكل من أشكال الهجوم الذاتي الذي يتورط فيه معظم الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدِّية، لكنه خطأ. تذكر، لا تستخدم هذه الأعراض للحكم على نفسك. بدلًا من ذلك، يجب أن تخبر نفسك أن هذه مجرد أعراض لاضطراب الشخصية الحَدِّية، وذكر نفسك أنك تستخدم معرفتك بهذه الأعراض للتصرف بشكل مختلف في المستقبل. لقد أدرجت استجابات بيتي في هذا الفصل حتى تدرك أن الأشخاص الآخرين أيضًا ينطبق عليهم عديدٌ من الأعراض. حتى لو كان لديك أعراض للاضطراب أكثر من بيتي، فهذا لا يعني أنك ميؤوس منك، أو أنك قضية خاسرة. في أثناء قراءتك لهذا الدليل العملي، ستتعلم مواجهة هذه المعتقدات الخطأ، وتقليل أعراضك، واستبدالها بتقييمات دقيقة لما أنت عليه بينما تتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّية وتطور نمطًا من الاستجابات التكيفية الصحية.

المآل: هل سأصبح أفضل أم أسوأ؟

يشير مصطلح المآل إلى الطريقة التي يتطور بها شيء ما، على سبيل المثال: اضطراب، أو مرض، أو داء. استخدم هذا المصطلح في هذا الدليل العملي بمعنى احتمالية التغلب على اضطراب الشخصية الحَدّية أو تجاوزه. إن المآل الجيد يعني أنه من المرجح أن تقل شدة الأعراض لدى الفرد، أو أن يتغلب على اضطراب الشخصية الحَدّية تمامًا. بينما يعني المآل السيئ أنه من المرجح ألا تنخفض شدة الأعراض لدى الفرد، أو لا يستطيع التغلب على اضطراب الشخصية الحَدّية.

ربما كنت تتساءل عن مآلك. قد يساعدك ما يلي على رؤيته بشكل أكثر وضوحًا. لا يعرف كثيرٌ من الناس أن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدّية يسعون إلى طلب العلاج. تُظهر الأبحاث أن ٨٨ % من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدّية ينتظمون في العلاج، وأن التعافي ممكن (Zanarini et al. 2010). مجرد أنك اقتنيت هذا الكتاب فتلك علامة جيدة. ربما تشارك أيضًا في جلسات العلاج الجماعي أو الفردي، أو كليهما. لقد أظهرت الأبحاث أن الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدّية يميلون إلى التحسن بمرور الوقت، ووجدت إحدى الدراسات أن ٥٠ % من الأفراد المصابين باضطراب الشخصية الحَدّية قد تعافوا، ويقصد بالتعافي هنا التخلص من الأعراض، مع وجود أداء معرفي وانفعالي، واجتماعي، ومهني جيد (Battle et al. 2004; Zanarini et al. 2005; Zanarini et al. 2016). لذلك من فضلك تشجَّع؛ إن اضطراب الشخصية الحَدّية ليس مثل الوشم الذي يظل عالقًا بك لبقية حياتك، ولكنه شيء يمكنك التحكم فيه وتجاوزه من خلال بناء وعيك واستخدام الأدوات المناسبة.

خذ لحظة للتفكير في مآلك الخاص من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

ضعَ دائرة حول المآل الذي ينطبق عليك اليوم فيما يتعلق باضطراب الشخصية الحَدِّية.

جيد سيئ

ما الذي يدعم هذا المآل؟ فكر فيما تعلمته في هذا الدليل العملي حتى الآن، أو الخبرات التي مررت بها في حياتك.

____

____

____

____

تمهيد الطريق للنجاح

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ______________________________

٢. ______________________________

٣. ______________________________

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر ______________________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ______________________________

____

____

لقد وصلت إلى نهاية الجزء الأول من هذا الدليل العملي! هذا إنجاز عظيم. إن تطوير المعرفة والوعي والمهارات هو نقطة البداية في رحلتك للتغلب على اضطراب الشخصية الحَدِّية. للمساعدة في تعزيز ما تعلمته، هناك ملخص متاح للتنزيل من خلال الموقع السالف الذكر. يجمع هذا الملخص المفاهيم والأنشطة والتدريبات التي وردت في الجزء الأول من هذا الكتاب، لذلك أوصي بشدة أن تأخذ الوقت الكافي لتصفحه قبل الانتقال إلى الجزء الثاني.

سوف نركز في الجزء الثاني من هذا الدليل العملي على معالجة وتغيير المعتقدات، والسلوكيات، والأنماط الخطأ التي تؤثر في كيفية رؤيتك لنفسك، وشعورك تجاه نفسك، وتفاعلك مع الآخرين في المواقف المختلفة.

الجزء الثاني

الخطوة الأولى لتجاوز اضطراب الشخصية الحدية

الفصل السادس

أين أنت في عملية التغيير

سأقدم لك في هذا الفصل مراحل التغيير، وشرح كيفية ارتباطها باضطراب الشخصية الحَدِّيَة. لقد أعددت تقييمًا لك لكي تكمله، وسوف يساعدك هذا التقييم في تحديد موقعك في مراحل التغيير، بالإضافة إلى مجموعة من الأسئلة لمساعدتك في المضي قدمًا.

مراحل التغيير

تعد عملية التغيير عملية فريدة لكلٍّ منا من نواحٍ عديدة، ولكنها تتبع أيضًا سلسلة من المراحل العامة إلى حدٍّ ما، بما في ذلك مرحلة ما قبل العزم على التغيير، والعزم، والتحضير، والفعل، والاستمرارية، والانتكاس (Prochaska, DiClemente, and Norcross 1992; Prochaska, Norcross, and DiClemente 2013). سوف نستخدم هذه المراحل لتحديد وتقييم مكانك في عملية التغيير، ولإعدادك للمضي قدمًا، وتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَة.

عندما بدأت بيتي في التفكير في مراحل التغيير، شعرت بعدم اليقين. لقد قيمت خياراتها كالتالي: إما إجراء التقييم، ومعرفة أين هي في عملية التغيير، ومساعدة نفسها ومن تعرفهم ومن تحبهم، وإما الاستمرار في علاقات صعبة، ومواجهة صعوبات في العمل، والشعور بالضياع والفراغ الداخلي. كان لدى بيتي مخاوف وهواجس طبيعية بشأن التقييم، وقد يكون لديك أنت أيضًا بعض مخاوفك الخاصة. إن عملية التغيير مخيفة لكثيرٍ من الناس، وربما تشعر بالراحة مع اضطراب الشخصية الحَدِّيَة الخاص بك. بالتأكيد كانت بيتي كذلك أحيانًا. يمكن أن يبدو اضطراب الشخصية الحَدِّيَة كأنه وسادة قديمة، ولكنها وسادة ذات أشواك، لقد ظلت معك لفترة طويلة لدرجة أنك تشعر بالراحة معها على الرغم من أنها تؤذيك. ربما يبدو الألم الذي تعرفه أكثر أمانًا من الراحة التي لا تعرفها بعد.

ولكنَّ تَجاوُزَ اضطراب الشخصية الحَدِّيَة الخاص بك، واستخدامَ أنماط من الاستجابات التكيفية الصحية لإدارة المواقف والعلاقات والضغوط، أمرٌ جيد. إن التحكم في حياتك بشكل أكبر هو شيء قوي ومهم. لذلك سوف نفحص مكانكِ في مراحل التغيير. إن معرفة المكان الذي أنت فيه ستخلق داخلك تحديًا للانتقال إلى المراحل الأخرى، وسوف تزيد من استعدادك لمواصلة علاج اضطراب الشخصية الحَدِّيَة الخاص بك. في النهاية، اختارت بيتي تقييم مكانها، وفي النهاية كانت سعيدة لأنها فعلت ذلك.

تقييم مراحل التغيير

لكل عبارة أدناه، ضع علامة في العمود (صواب أو خطأ) تعكس شعورك اليوم. لا توجد إجابات صحيحة أو خطأ. يرجى الإجابة عن جميع الأسئلة قدر استطاعتك.

عبارات مراحل التغيير	صحيحة	خطأ
١. لدي مشكلات في حياتي أحتاج إلى العمل عليها.		
٢. أنا أجري تغييرات في حياتي.		
٣. لا أرى أي مشكلات في حياتي الآن.		
٤. أعلم أنني بحاجة إلى مصادر أفضل لمساعدتي على منع نفسي من العودة إلى سلوكياتي القديمة غير الصحية.		
٥. أنا على استعداد لفعل الأشياء بشكل مختلف.		
٦. أحتاج إلى قليلٍ من المساعدة لمواصلة فعل الأشياء بشكل مختلف.		
٧. أي شخص آخر هو المشكلة وليس أنا.		
٨. أعمل على منع نفسي من العودة إلى سلوكياتي القديمة غير الصحية.		
٩. أعتقد أن الوقت قد حان لفعل الأشياء بشكل مختلف.		
١٠. لا أحتاج إلى تغيير أي شيء عني، أو عن كيف أعيش حياتي.		
١١. أريد معرفة مزيدٍ حول كيف ستتغير حياتي إذا فعلت الأشياء بشكل مختلف.		
١٢. يمكن لأي شخص التحدث عن التغيير، ولكنني أفعل ذلك.		
١٣. لست متأكدًا من الأسباب التي ستجعلني أعود إلى سلوكياتي القديمة غير الصحية.		
١٤. لست متأكدًا من أنني مستعد لفعل الأشياء بشكل مختلف في حياتي.		
١٥. أعمل على تخطي العقبات من أجل تغيير حياتي.		
١٦. أنا مستعد لترتيب الأمور من أجل إحداث التغيير.		

عبارات مراحل التغيير	صحيحة	خطأ
١٧. أنا واعٍ بسلوكياتي الصحية الجديدة، وأشجعها، وأطلب الدعم عند الضرورة.		
١٨. لقد حققت بعض النجاح في فعل الأشياء بشكل مختلف، ولكنني سقطت مرة أخرى وعدت إلى طرقي القديمة في فعل الأشياء.		

سجل الآن الدرجات التي حصلت عليها. علمًا بأن وضع علامة في الخانة الخاصة بصحة العبارة يساوي درجة واحدة، بينما وضع علامة في الخانة الخاصة بخطأ العبارة يساوي صفرًا. اكتب الدرجات لكل عبارة في ورقة تسجيل الدرجات أدناه. على سبيل المثال، لتحديد درجة مرحلة ما قبل العزم، يجب عليك جمع درجات الأسئلة ٣، و٧، و١٠.

مرحلة ما قبل العزم	٣- ________ ٧- ________ ١٠- ________	الدرجة الكلية: ________
مرحلة العزم	١- ________ ٩- ________ ١٤- ________	الدرجة الكلية: ________
مرحلة التحضير	٥- ________ ١١- ________ ١٦- ________	الدرجة الكلية: ________
مرحلة الفعل	٢- ________ ١٢- ________ ١٥- ________	الدرجة الكلية: ________
مرحلة الاستمرارية	٦- ________ ٨- ________ ١٧- ________	الدرجة الكلية: ________
مرحلة الانتكاس	٤- ________ ١٣- ________ ١٨- ________	الدرجة الكلية: ________

قد تجد أن لديك مرحلتين قد حصلتا على نفس الدرجة. هذا يشير إلى أنك في هاتين المرحلتين أو بينهما، ولا بأس بذلك. حصلت بيتي على أعلى الدرجات في مرحلة التحضير. لقد جربت بعض الأشياء في الماضي، واقتنت أحد كتب التدريبات العملية، لأنها كانت تعلم أنها بحاجة إلى التعلم ثم ممارسة المهارات لتتخطى اضطراب الشخصية الحَدِّيَة، وشعرت بأنها مستعدة للمضيّ قدمًا. نتيجة لذلك حضرت نفسها لمرحلة العمل. الآن بعد أن عرفت موقعك في مراحل التغيير، دعنا نلقي نظرة على كل مرحلة.

مرحلة ما قبل العزم[1]

في هذه المرحلة، لا تفكر في التغيير في وقت قريب، فأنت غير مدرك لوجود مشكلة، لكن الأسرة والأصدقاء وزملاء العمل يدركون أن هناك مشكلة. إذا طلبت المساعدة في هذه المرحلة ، فذلك بسبب ضغط من الآخرين.

إذا قيمت هذه المرحلة بأنها الأكثر حصولًا على الدرجات، فما الأفكار والمشاعر التي تراودك حول التغيير؟

____

____

____

____

ما الذي لا يمكنك التأكد منه عندما تفكر في التغيير؟

____

____

____

____

(1) Precontemplation

ما الذي يتطلبه الأمر لكي تبدأ التفكير في معالجة مشكلتك وتغييرها؟

مرحلة العزم [٢]

في هذه المرحلة، أنت على دراية بوجود مشكلات، ولكن تظل غير متأكد من رغبتك في التغيير أو ما الذي ينطوي عليه التغيير. قد تزن خياراتك: هل يجب أن تظل في مكانك الحالي، أو تستثمر الجهد في فعل الأشياء بشكل مختلف. ربما تكون قد اشتريت هذا الدليل العملي لأنك تفكر في فعل الأشياء بشكل مختلف وتريد معرفة ما ينطوي عليه الأمر.

إذا قيمت هذه المرحلة بأنها الأكثر حصولًا على الدرجات، فما الذي يمنعك التغيير؟

هل ترى فوائد للبقاء مكانك في ظل المشكلات المتعلقة باضطراب الشخصية الحَدِّيّة التي تعانيها؟ ما هذه الفوائد؟

(2) Contemplation

ما الذي قد تربحه من تغيير معتقداتك وسلوكياتك وأنماطك السلبية؟

مرحلة التحضير[٣]

في هذه المرحلة تختبر مياه التغيير. لقد التزمت بأن تفعل الأشياء بطريقة مختلفة، مستعِدًّا لتحدي أعراض اضطراب الشخصية الحَدِّيّة ومعالجة المشكلات. قد يكون هذا هو سبب اقتنائك هذا الكتاب. ربما تكون قد وضعت خطة أو جدولًا زمنيًّا لتضمين التدريبات، والأساليب، وأوراق العمل الخاصة بهذا الكتاب في جدولك الزمني.

إذا قيمت هذه المرحلة بأنها الأكثر حصولًا على الدرجات، فما مجالات اضطراب الشخصية الحَدِّيّة التي تريد أن تتأكد من معالجتها، والتغلب عليها؟

من الذي يمكنك استشارته للحصول على الدعم الاجتماعي عندما تبدأ رحلة التغيير هذه؟

(3) Preparation

بينما تستعد للعمل، ما العقبات التي قد تعترض طريقك، وكيف يمكنك الحد من تأثيرها؟

____

____

____

____

مرحلة الفعل[٤]

في هذه المرحلة، تكون منخرطًا، ومستعدًا للتحدي والسيطرة والتغلب على تلك المعتقدات، والسلوكيات، وأنماط الاستجابة السلبية المتعلقة باضطراب الشخصية الحَدِّيّة. ستتصفح هذا الكتاب وتستخدم المهارات التي تتعلمها، وتدمجها في آرائك عن الذات والآخرين والمواقف التي تمر بها، وتلتزم ببذل الوقت والجهد اللازمين للتغيير والنمو. في بعض الأحيان في أثناء عملية التغيير هذه، قد تشعر بالخسارة بسبب المعتقدات، والسلوكيات، وأنماط الاستجابة السلبية القديمة التي تتركها خلفك. تذكر أن هذا ردّ فعلٍ طبيعي، ويجب أن تستمر في إلزام نفسك بأن تهزم اضطراب الشخصية الحَدِّيّة الذي تعانيه.

إذا قيمت هذه المرحلة بأنها الأكثر حصولًا على الدرجات، فما مشكلات اضطراب الشخصية الحَدِّيّة التي تريد تغييرها أولًا؟

____

____

____

____

(4) Action

ما الذي يمكنك فعله لدفع نفسك لتجاوز الحواجز التي تحول دون تطورك؟

ما الذي يمكنك فعله لتذكير نفسك بالفوائد الطويلة المدى للتغيير التكيفي والصحي؟

مرحلة الاستمرارية[5]

بحلول هذه المرحلة، تكون قد أجريت التغييرات التي تحتاج إلى إجرائها، لتطوير أنماط استجابةٍ تكيفية وصحية وسلوكيات وأفكار ومهارات لضبط النفس، ملتزمًا بالأداء الصحي والتكيفي.

إذا قيمت هذه المرحلة بأنها الأكثر حصولًا على الدرجات، ما الذي يمكنك فعله لتذكير نفسك بالمكاسب، والنجاحات التي حققتها؟

---

(5) Maintenance

من الذي يمكنك الاحتفاظ به في حياتك، والذي سيساعدك على البقاء في مسار الأداء الصحي والتكيفي الذي حققته؟

____

____

____

____

ما الذي يمكنك فعله لمنع نفسك من الانزلاق مرة أخرى إلى معتقدات، وسلوكيات، وأنماط قديمة غير صحية؟

____

____

____

____

مرحلة الانتكاس[٦]

من الطبيعي العودة إلى العادات القديمة. قد يحدث ذلك في أثناء معالجة المثيرات المهمة (المخدرات، والكحوليات، والعلاقات الصعبة)، أو عند مواجهة عقبات جديدة في طريق التغيير. قد لا تنتكس، ولكنها مرحلة تغيير لأن كل شخص لديه عملية تغيير فريدة، ويواجه مواقف فريدة جدًّا. إن أهم نقطة حول الانتكاس هي:

قد يكون الانتكاس جزءًا من عملية التغيير، ولكنه أيضًا قد يكون إعادة ارتباط.

لقد وجدت دراسة بحثية أن ١٥% من المنتكسين يعودون إلى مرحلة ما قبل العزم، ولكن ٨٥% يعودون إلى مرحلة العزم (Prochaska, Norcross, and DiClemente 2013). معنى ذلك أن غالبية الأشخاص

(6) Relapse

الذين ينتكسون ويعودون إلى المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية القديمة، يعاودون التفكير في التغيير، ثم يعودون إلى عملية التغيير. إذا انتكست في أثناء علاج اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، فكن مؤمنًا أن هذا أمر جيد ومتوقع. في النهاية سوف تستأنف عملية التغيير، وتستطيع فعل الأشياء بشكل مختلف وأفضل في المستقبل.

إذا قيَّمت هذه المرحلة بأنها الأكثر حصولًا على الدرجات، فما المثيرات والعوائق التي تعتقد أنها سببت لك الانتكاس؟

____
____
____
____

ما الذي ساعدك في التحكم في المثيرات والتغلب على العوائق؟

____
____
____
____

هل يمكنك تحديد شعار أو اقتباس أو تعبير يحفزك على التغيير؟ إذا كان الأمر كذلك، ضعه في هاتفك، أو على ثلاجتك في المنزل، أو في أي مكان يمكنك أن تراه بانتظام.

____
____
____
____

إن مراحل التغيير وعملية الانتقال خلالها تعد عملية سلسة. التغيير لا يظل قائمًا حقًّا، ولكنه يتدفق مثل الماء في النهر. سيكون نموك عملية مرنة، ولهذا السبب يجب ألا تتردد في العودة إلى التقييم السابق عدة مرات في أثناء تصفح هذا الكتاب من أجل تقييم مكانك في عملية التغيير. إنه متاح للتنزيل من الموقع الآتي: http://www.newharbinger.com/42730.

ترسيخ الخطوات نحو النمو

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر في ______________________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ____________________________________

____

____

في الفصل التالي، سوف نستكشف المعتقدات والسلوكيات، والفوائد السلبية التي حافظت على استمرارية اضطراب الشخصية الحَدِّيَة الذي تعانيه لفترة طويلة.

الفصل السابع

المعتقدات والسلوكيات والفوائد التي تبقيك عالقاً

سيساعدك هذا الفصل على تحديد المعتقدات التي تحرك سلوكياتك، وكيف يجتمع كلاهما معًا لتشكيل أنماط الاستجابة السلبية. سنفحص أيضًا الفوائد القصيرة المدى التي تحافظ على استمرارية ونشاط أنماط الاستجابة السلبية. إن هذه الفوائد هي الأهداف الحقيقية التي تقف خلف السلوكيات السلبية، ولكنها تتسبب في تكاليف طويلة المدى. تُعَدُّ معرفةُ أنماط الاستجابة السلبية ومعرفةُ كيفية التحكم فيها، خطواتٍ أساسيةً نحو دفع نفسك وتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيّة، مما يزيد من احتمالية حصولك على الفوائد القصيرة والطويلة المدى التي تريدها وتحتاج إليها كثيرًا.

من المعتقدات إلى الفوائد

لن يكون لدينا معتقدات وسلوكيات وأنماط سلبية، ما لم يكن هناك استفادة منها، مثل الشعور بالأمان والاستماع والفهم والحب والتقدير والاحترام، وما إلى ذلك. لا يعني مجرد حصولك على مزايا، أن هذه المعتقَدات والسلوكيات والأنماط جيدة أو صحية أو تكيُّفية.

أراد توني أن تحبه والدته وتقدره وتفهمه، فانخرط في سلوكيات لا حصر لها، كالأداء الجيّد في المدرسة، وممارسة الرياضة، ومحاولة العثور على شيء داخل أو خارج نفسه تلاحظه والدته، ولكن لا شيء من ذلك كان فعّالًا. لقد حاول أيضًا الحصول على هذه العاطفة من بام، ولكن معتقداته حول حاجته للحب وتقديره لذاته تسببت في مشكلات في هذه العلاقة. لقد كان سلوكه يدفعها إلى الابتعاد ووصْفِها إياه بأنه «لزج»، ما جعله يتصرف بطرق يائسة لمحاولة الحفاظ على استمرارية هذه العلاقة. لقد أفضى سلوكه إلى عكس ما كان يريد تمامًا.

لقد دفعته معتقداته إلى الانخراط في سلوكيات لمحاولة الحصول على بعض الشعور بأنه مرئي ومسموع ومحبوب. بدت تصرفاته وكأنها استجابة

آلية، وشعر بأنه ليس لديه سيطرة تذكر على ما يحدث. على سبيل المثال، لقد التقى توني بميج بعد انتهاء علاقته ببام بفترة قصيرة، وتكرر الأمر نفسُه ثانية. كانت لديه نفس المعتقدات السلبية، وانخرط معها في السلوكيات نفسها. بالطبع، نشأ نمط الاستجابة السلبية هذا من خلال علاقته بوالدته. على الرغم من أن هذا النمط سينتهي بفقده الأشياء التي يحبها، فإنه حصل على فوائد قصيرة المدى، فقد جعلته كل من بام وميج يشعر بأنه مرئي ومسموع ومحبوب، وقدمت كل منهما العاطفة الجسدية، والاعتراف اللفظي (أي «أنا أيضًا أفتقدك»، «أعتقد أنك مميز أيضًا») حتى انفصلتا عنه.

من أجل أن يغير توني أنماط استجابته السلبية، كان عليه أن يستكشف المعتقدات التي تدفع سلوكه، وهي تلك المعتقدات التي اجتمعت بسلوكياته ليشكلا معًا أنماط الاستجابة السلبية، حيث حصل منها على فوائد قصيرة المدى تسببت في تكرار هذه الدورة مرارًا وتكرارًا. من المحتمل أن يكون لك نمط خاص بك، لذلك دعنا نرَ ما إذا كان بإمكاننا التعرف عليه. لعمل ذلك، نحتاج أن نبدأ بالكشف عن معتقداتك.

المعتقدات

المعتقد فكرةٌ أو مبدأ نؤمن بصحته. تنشأ المعتقدات بمرور الوقت من خلال التجارب والأفكار والمشاعر والذكريات. ربما تعتقد أن السيارة فيراري هي الأسرع، أو أن كل الأشخاص غير جديرين بالثقة، قد يكون ذلك نتيجة لرؤيتك سيارة فيراري في سباق، أو وجود أشخاص في حياتك قد خانوا ثقتك. إننا لدينا معتقدات بشأن جميع جوانب الحياة، بما في ذلك كيف ترى نفسك والآخرين وماضيك وحاضرك ومستقبلك، وهي ترتبط ارتباطًا مباشرًا باضطراب الشخصية الحَدِّيّة. لتغيير اضطراب الشخصية الحَدِّيّة الذي تعانيه، عليك استكشاف ما يؤثر في رؤيتك وتفسيرك للحياة، وتمثل معتقداتك جزءًا كبيرًا من ذلك. للمساعدة في زيادة وعيك بمعتقداتك، يرجى استكمال التدريب التالي. لا تتراجع ولا تقيّم استجابتك. فقط اكتب معتقداتك الحقيقية.

أعتقد أنني ________________________________

____

____

____

أعتقد أن الآخرين ____________________________

____

____

____

أعتقد أن ماضيَّ ____________________________

____

____

____

أعتقد أن حاضري ____________________________

____

____

____

أعتقد أن مستقبلي ____________________________

____

____

____

سوف يساعدك وصف معتقداتك في فهم رؤيتك للعالم ونفسك. إن اضطراب الشخصية الحَدِّيَة الذي تعانيه لا يريدك أن تفعل ذلك، ويفضل أن تكون لديك معتقدات غير مستكشفة. إنها تسبب لك الارتباك وعدم اليقين، ما يدفعك إلى الانخراط في أنماط الاستجابة السلبية التي تبقيك على اتصال باضطراب الشخصية الحَدِّيَة. لقد اتخذت الخطوة الأولى في تحديد معتقداتك، لذا دعنا الآن نتعمق قليلًا من خلال استكشاف سلوكياتك وأنماطك.

السلوكيات

السلوكيات هي الأنشطة التي ننخرط فيها، وتحركها معتقداتنا، وتميل معتقداتك الخاصة باضطراب الشخصية الحَدِّيَة إلى تكرار السلوكيات غير الصحية. خذ بعض الوقت لتحديد السلوكيات التي تمثل استجابات لمعتقداتك حول نفسك، والآخرين، والماضي، والحاضر، والمستقبل، والتي ذكرتها في التدريب السابق. يمكنك تنزيل نسخة فارغة من هذا التدريب من خلال الموقع السالف الذكر، حتى تتمكن من استكشاف كل معتقد حددته، وتأثيره في سلوكك حسبما ترى. كلما فعلت ذلك، زاد وعيك.

أعتقد أنني ______________________________ ما يؤدي بي إلى (اكتب سلوكياتك بأكبر قدر من التفصيل) ____________________

____

____

____

أعتقد أن الآخرين ______________________________ ما يؤدي بي إلى (اكتب سلوكياتك بأكبر قدر من التفصيل) ____________________

____

____

____

أعتقد أن ماضيَّ ______________________ ما يؤدي بي إلى (اكتب سلوكياتك بأكبر قدر من التفصيل) ______________

____

____

____

أعتقد أن حاضري ______________________ ما يؤدي بي إلى (اكتب سلوكياتك بأكبر قدر من التفصيل) ______________

____

____

____

أعتقد أن مستقبلي ______________________ ما يؤدي بي إلى (اكتب سلوكياتك بأكبر قدر من التفصيل) ______________

____

____

____

يمكن أن تكشف ممارسة هذا التدريب عن تأثير معتقداتك في سلوكياتك. عندما تجتمع المعتقدات والسلوكيات غير الصحيحة معًا، فإنهما يخلقان أنماط استجابة سلبية. هذه الأنماط هي التي تسبب المشكلات المستمرة، لأنها تميل إلى أن تكون مؤذية، سواء لك أو لمن حولك.

أنماط الاستجابة السلبية

الأنماط هي مجموعة من السلوكيات، التي تصبح بمرور الوقت استجاباتك الآلية الخطأ تجاه المعتقدات، والأشخاص الآخرين، والمواقف. تنشأ الأنماط عندما يكون لديك خبرات، وأفكار، ومشاعر، أو ذكريات تسبب المعتقدات التي

تدفعك إلى سلوكيات معينة. لأنها تميل إلى أن تكون آلية، فقد لا تدرك أنك تنخرط في نمط سلوكي ما، حتى تتعامل مع مترتبات قصيرة وطويلة المدى. قد يكون من الصعب والمرهق اتباع خطوات تحديد ما يقف خلف المعتقدات والسلوكيات، في كل مرة تنخرط فيها في نمط استجابة سلبي، لذلك سوف نُسمّي النمط الخاص بك في التدريب التالي حتى تتمكن من التعرف عليه بسرعة.

قبل أن تبدأ التدريب، دعنا نلقِ نظرة على المعتقدات والسلوكيات التي تشكل أحد أنماط توني (الشكل ٣). حدد توني أن اعتقاده هو «أنا لست مهمًّا بما يكفي لأكون محبوبًا». دفعه هذا الاعتقاد إلى الاتصال بيام باستمرار، وكذلك الانخراط في سلوكيات أخرى لمعرفة ما إذا كانت تهتم به. لقد أطلق توني على هذا النمط اسم «انظر إلى أيّ مدًى أحبك، حتى تحبني».

المعتقد
أنا لست مهمًّا بما يكفي لأكون محبوبًا
⬇
سلوك ١
أتصل بها باستمرار لكي أعرف ما إذا كانت مهتمة
⬇
سلوك ٢
أترك لها رسالة لكي تعرف إلى أيّ مدى أحبها
⬇
سلوك ٣
أحضر لها هدية تعبر عن حبي إياها
⬇
سلوك ٤
أفعل أشياء من أجلها لكي تعرف قيمتي في حياتها
⬇
أنا أسمي هذا النمط: **«انظر إلى أي مدى أحبك، حتى تحبني»**

(شكل ٣)

للتحكم في نمطه وتغييره، كان على توني أن يكون واعيًا بما يفكر فيه ويفعله. حان دورك الآن لتحديد العناصر المكونة لأنماطك. سنحدد في هذا الدليل العملي نمطًا واحدًا فقط، ولكن معظم الناس لديهم عديدٌ من الأنماط التي يقعون فيها كل يوم، وكلما زاد عدد الأنماط التي تحددها، ستصبح أكثر وعيًا بما يغذي اضطراب الشخصية الحَدِّيَة الذي تعانيه. يمكنك تنزيل ورقة العمل هذه (تحديد أنماط الاستجابة السلبية) من الموقع السالف الذكر، حتى تتمكن من تحديد مزيدٍ من الأنماط. أنا أشجعك على فعل ذلك. خذ وقتك في تجميع كل أجزاء النمط الخاص بك معًا. لا تقلق بشأن الاسم. يمكنك تسمية النمط بأي اسم تريده، لأن الاسم مخصص لك فقط، وعادة ما يكون الاسم شخصيًا جدًّا.

تحديد أنماط الاستجابة السلبية

المعتقد
⬇
سلوك ١
⬇
سلوك ٢
⬇
سلوك ٣
⬇
سلوك ٤
أنا أسمي هذا النمط:

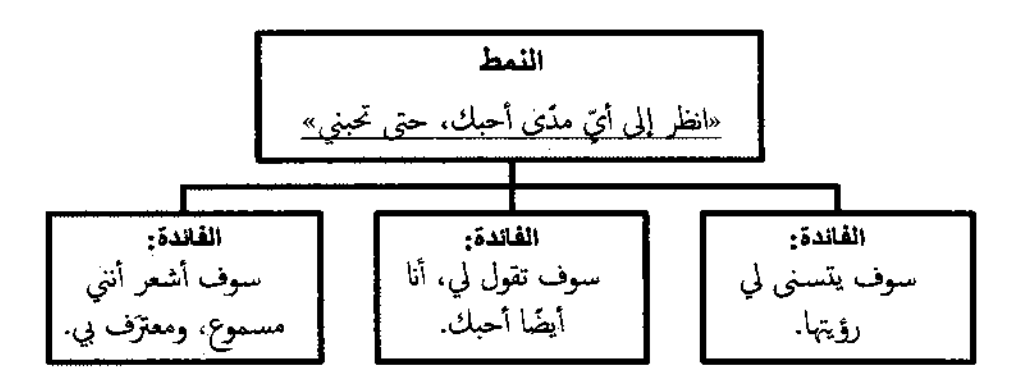
(شكل ٤)

نستخدم جميعًا أنماطًا لمحاولة الاستفادة منها. بعض الأنماط تكيُّفية وصِحّية، وبعضها الآخر مؤذٍ وضار، ويمكن أن يحدد هذا نوع الفائدة التي تحصل عليها منها. يميل الأفراد المصابون باضطراب الشخصية الحَدِّيّة إلى امتلاك أنماط خطأ ضارة، تحافظ على استمرارية اضطراب الشخصية الحَدِّيّة، وتجعلك تشعر بأنك عالق في اضطراب الشخصية الحَدِّيّة بسبب الاستفادة من الفوائد القصيرة المدى. لتتخطى أنماطك واضطراب الشخصية الحَدِّيّة الذي تعانيه، عليك أن تدرك الفوائد التي تجعلك تستمر في استخدام أنماط استجابتك السلبية.

الفوائد

قد تكون مترددًا في تحديد الفوائد التي تحصل عليها من أنماط استجابتك السلبية، لأنك تخشى فقدانها. ولكن من أجل تجاوز هذه الأنماط، وتطوير طرقٍ أكثر تكيُّفًا وصحة للحصول على الفوائد التي تريدها، فمن الضروري فعل ذلك.

لقد حدد توني ثلاث فوائد من أنماط استجابته السلبية، «انظر إلى أيِّ مدى أحبك، حتى تحبني» (انظر الشكل ٥). كانت هذه هي الفوائد القوية القصيرة المدى، التي تسببت في عواقب طويلة المدى، أي نفور كل من كان يعتني بهم منه. كررت هذه الدورة نفسها، ما جعله يشعر بأنه غير كافٍ، ووحيد، وبلا قيمة، وغير مرئي.

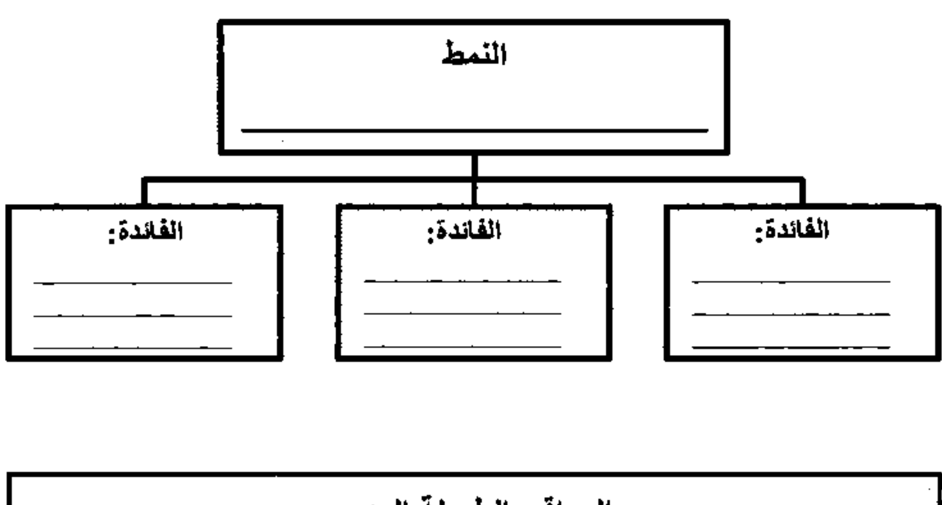


العواقب الطويلة المدى

إنها تشعر بالاختناق، والإجهاد، وسوف تنفصل عني، ما يجعلني أشعر أنني بلا قيمة، وغير مرئي، وغير قادر على العثور على شخص يعتني بي، ما يدفعني إلى البحث عن شخص بأسرع ما يمكنني، وإلى شرب كثيرٍ من الكحوليات.

(شكل ٥)

الآن بعد أن رأيت فوائد توني القصيرة المدى، وعواقبه الطويلة المدى التي ترتبط بأحد أنماطه، حان دورك لتحديد فوائد وعواقب أحد أنماطك. كن صريحًا قدر الإمكان، وتذكر أن الهدف هو فهم ما يدفعك إلى العودة إلى المعتقدات، والسلوكيات، والأنماط السلبية. يمكنك تنزيل ورقة العمل هذه، تحديد الفوائد القصيرة المدى من الموقع السالف الذكر، وإجراء هذا التدريب لجميع الأنماط التي تحددها.



(شكل ٦)

الآن بعد أن رأيت كيف تتفاعل المعتقدات والسلوكيات وأنماط الاستجابة السلبية والفوائد بعضها مع بعض، هل يمكنك أن ترى سبب بقاء أنماط الاستجابة السلبية في مكانها؟ هل لديك فهم أفضل للعواقب الطويلة المدى التي يتعين عليك التعامل معها؟ في المرة القادمة التي تجد فيها نفسك في موقف تحاول فيه الحصول على بعض الفوائد، توقفْ وعُدْ إلى العملية التي ناقشناها في هذا الفصل: اذكر نمطك بالاسم (إذا كنت قد سميته)، واستكشف سلوكياتك، وحدد المعتقد الذي دفعك للتصرف بهذه الطريقة. ثم اسأل نفسك عما إذا كانت هناك طريقة أخرى للحصول على هذه الفوائد.

إذا بدا أن هذا سؤال تصعب الإجابة عنه، فلا تشعر بالإحباط حياله. أنت لست وحدك، وهذا الكتاب هنا لمساعدتك على تطوير طرق تكيُّفية وصِحِّية للتغلب على اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة. تعد القدرة على تحديد المعتقدات، والسلوكيات، وأنماط الاستجابة السلبية، فضلًا عن الفوائد القصيرة المدى، والعواقب الطويلة المدى ذات الصلة، خطوةً أساسية في هذه العملية (تجاوُز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة).

ترسيخ الخطوات نحو النمو

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ________________

٢. ________________

٣. ________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ________________

٢. ________________

٣. ________________

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر في ___________________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ________________________________

____

____

في الفصل التالي، سوف نحدد المحفزات، وهي تنبيهات داخل وخارج نفسك، وفي العالم، تؤثر في معتقداتك وسلوكياتك بشكل أكبر، وسوف تتعلم المهارات اللازمة لإدارتها حتى تستطيع الحد من تأثيرها.

الفصل الثامن

فئات المحفزات[1] الثماني

سنستعرض في هذا الفصل فئات المحفزات الثماني، ونساعدك على تحديد الفئات الأكثر تأثيرًا فيك. بعد ذلك، سنستكشف تلك المحفزات ونستعرض الأساليب التي تساعدك على إدارتها.

ما المحفزات؟

المحفز شخصٌ أو موقف أو حدث أو شعور أو فكرة أو ذكرى، يؤدي إلى استجابة داخلية أو خارجية. تسبب المحفزات ردَّ فعلٍ انفعاليًا قويًّا وتجبرنا على الفور على الانخراط في أنماط الاستجابة غير الملائمة. يمكن ربط المحفزات بأيٍّ من حواسنا الخمس: البصر والسمع والتذوق والشم واللمس، وقد نشأت بفعل التجارب السابقة. غالبًا ما يرتبط الأفراد المصابون باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة بمحفزاتهم ارتباطًا وثيقًا، ويشعرون بأنهم مجبرون على الاستجابة لها باستخدام معتقداتهم وسلوكياتهم وأنماطهم السلبية لتقليل المشاعر الشديدة، والحصول على مكاسب قصيرة المدى (لقد درسنا هذا الموضوع في الفصل السابق). يمكن للمحفزات أن تطلق سلسلة من ردود الفعل التدميرية إذا عجزت عن التعرف عليها وإدارتها.

دعنا نفهم هذه التعريفات من خلال النظر إلى اثنين من محفزات بيتي وهما الشعور بالوحدة، والشعور بالهجر. عندما استُثيرت انفعاليًّا بهذه الطرق، انخرطت في سلوكيات إيذاء الذات، مثل جرح نفسها، أو ممارسة الجنس غير الآمن. لقد فعلت هذه الأشياء دون تفكير لأنها شعرت أنه يجب عليها الاستجابة لمحفزاتها على الفور لتقليل الضغط والقلق والخوف والغضب والعزلة والفراغ الذي شعرت به واعتقدت أنه سيستمر إلى الأبد.

---

(1) Triggers

هل يبدو أي شيء من هذا مألوفًا؟ قد تشعر عندما تتَحَفَّز أنه يجب عليك الاستجابة لمحفزاتك على الفور، لتقليل الإجهاد والانزعاج بأي ثمن. إن الشيء العظيم في المحفزات هو أنها مُكتَسَبة، وإذا كانت مُكتَسَبة، فهذا يعني أنه يمكننا تغيير طريقة استجابتنا لها لكي نكون أكثر تكيفًا. لكي تكون قادرًا على تحديد المحفزات، فمن المفيد فهم أنواع هذه المحفزات.

توجد المحفزات في كل مكان، وهي تؤثر في كيفية تفاعلنا داخليًّا (تجاه أنفسنا) وخارجيًّا (تجاه الآخرين)، وهي تندرج جميعها ضمن إحدى الفئات الثماني. على سبيل المثال: لقد استكشفنا المعتقدات في الفصل السابع، وهي محفز يندرج تحت فئة تسمى «الأفكار والذكريات». لكل فئة من فئات المحفزات في الجدول أدناه، ضع علامة في المربع الذي ينطبق عليك.

فئة المحفز	التعريف	غير محفز	محفز
الحالة الانفعالية	المشاعر: مثل الاكتئاب والقلق والغضب والخوف والإحراج.		
الحالة الجسدية	الأحاسيس الجسدية: مثل التوتر الحركي والتململ والتعب والجوع.		
وجود الآخرين	الأشخاص أصحاب التأثير الجيد أو السيئ في حياتك.		
التوافر	أي توافر وسائل الانخراط في سلوك تدميري، على سبيل المثال: تعاطي المخدرات، أو الكحوليات في المنزل، وشفرات الحلاقة التي تستخدم في إحداث الجروح أو الانتحار، وما إلى ذلك.		
الوضع المادي أو الفيزيائي	الأماكن: مثل المنزل أو العمل أو المدرسة أو الحفلات.		
الضغط الاجتماعي	الأشخاص أو الأصدقاء من حولك الذين يتعاطون المخدرات أو ينخرطون في سلوكيات إيذاء الذات أو يغرونك بفعل أشياء مؤذية، وما إلى ذلك.		
الأنشطة	الأشياء التي يتعين عليك فعلها: مثل أداء المهام، أو ممارسة التدريبات، أو مسؤوليات العمل أو المدرسة.		
الأفكار والذكريات	تذكر الخبرات السابقة والمعتقدات وذكريات الماضي والتهويل وقراءة الأفكار و«يجب/ يلزم» والتفكير الثنائي، وما إلى ذلك.		

استكشاف فئات محفزاتك

الآن بعد أن حددت فئات المحفزات التي تؤثر فيك، دعنا نستكشفها أكثر. في أثناء إجابتك عن الأسئلة التالية، كن واعيًا بالأفكار والمشاعر والذكريات المرتبطة بفئات المحفزات. حاول ألا تتوقف، أخرج كل ما بداخلك، إذا شعرت بالإجهاد، خذ قسطًا من الراحة، وتحدث إلى صديق إيجابي، أو إلى أحد مقدمي خدمات الصحة النفسية، وعندما تشعر بالاستعداد لمواصلة الاستكشاف، عد إلى التدريب مرة أخرى.

ما أصل أو جذر فئات المحفزات التي حددتها؟

ما الأشخاص والأماكن والأشياء التي تندرج ضمن فئات المحفزات التي حددتها؟

لماذا تعتقد أن فئة أو أكثر من فئات المحفزات لا تؤثر فيك؟

ما السلوكيات التي تميل إلى الانخراط فيها عندما تُحفز؟

اذكر اثنين أو ثلاثة من السلوكيات الصحية التي يمكنك الانخراط فيها عندما تُحفز بدلًا من استجاباتك الخطأ أو الفورية.

يميل عديدٌ من الأفراد المصابين باضطراب الشخصية الحَدِّيّة إلى عدم استكشاف محفزاتهم، ما يعزز اضطراب الشخصية الحَدِّيّة لديهم. بعد أداء هذا التدريب، الذي استكشفت فيه فئات المحفزات الخاصة بك، تكون قد أضعفت اضطراب الشخصية الحَدِّيّة، ومنحت نفسك القوة لكي تتجاوزه. لقد حان الوقت الآن للتحكم في محفزاتك.

إدارة محفزاتك

سواء كانت محفزاتك داخلية أو خارجية أو كليهما، يمكنك التحكم فيها. لقد صُمم الجزء الأول من هذا الفصل لزيادة وعيك بفئات المحفزات الأكثر تأثيرًا فيك. أنت الآن بصدد استخدام هذه المعلومات لفهم الآخرين، وفهم نفسك، والعالم من حولك. ضع دائرة حول مدى تحكمك في محفزاتك الداخلية والخارجية، ثم أجب عن الأسئلة التالية.

٠	١	٢	٣	٤	٥
مطلقًا	قليلًا جدًّا	قليلًا	متوسطًا	كثيرًا	تمامًا

ماذا كنت تظن بنفسك والآخرين والعالم عندما وضعت دائرة حول مدى تحكمك في محفزاتك؟

____

____

____

____

ما الذي يمنعك من السيطرة بشكل أكبر على محفزاتك؟

____

____

____

____

ما الذي يمنحك مزيدًا من التحكم في محفزاتك؟

____

____

____

____

يعد تعزيز سيطرتك على محفزاتك أحد مكونات علاج وتجاوُز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، وسوف تساعدك أساليب الاستجابة الفعالة والصحية التالية على إدارة الطريقة التي تريد الاستجابة بها عندما تتحفز.

التعقُّل(٢)

التعقُّل أسلوبٌ مُصممٌ لمساعدتك على تركيز وعيك بهدوء على أحاسيسك الجسدية، وأفكارك، ومشاعرك. سيساعدك التعقل على تقليل أو

(2) Mind fullness

التخلص من الدافع للاستجابة بطريقة سلبية عندما تُحفز. إن الخطوة الأولى في هذا التدريب هي العثور على شيء ذي قيمة بالنسبة إليك. يمكن أن تكون صخرة صغيرة ناعمة أو خشنة أو حيوان محنط أو قلم مميز أو قلم رصاص، أو قلم تلوين أو أي شيء تريده. بمجرد عثورك على هذا الشيء، اتبع الخطوات التالية:

١. أحضر الشيء الذي اخترته.
٢. اشعُر به، أهو خشن، أم أملس، أم ناعم، أم ذو ملمسٍ آخر؟
٣. ركز انتباهك على هذا الشيء فقط. دع الكلمات والأفكار والمشاعر تطفو من رأسك، كما لو كانت متصلة بمنطاد هواء ساخن.
٤. ابقَ حاضرًا دون الاستجابة لكلماتك وأفكارك ومشاعرك.
٥. تخيل أحد محفزاتك، وركز على الكلمات، والأفكار، والمشاعر التي تظهر، ولكن لا تتفاعل معها.
٦. تخيل استجابة بديلة بخلاف استجابتك المعتادة السلبية، على أن تكون إيجابية، ومفيدة، وداعمة.
٧. انخرط في هذه الاستجابة البديلة.

قائمة «دعها تخرج»[٣]

إن قائمة (دعها تخرج) تعد طريقة رائعةً لتفريغ الطاقة الناتجة عن المحفزات بطريقة إيجابية غير مدمرة. يستلزم الأمر وضع قائمة بجميع الأشياء التي تفكر فيها، وتشعر بها عندما تُحفز. بمجرد التعبير عن طاقة استجابتك السلبية، فأنت في وضع أفضل لإدارة ما يحفزك. يمكنك الاحتفاظ بقائمتك على هاتفك، أو جهاز الكمبيوتر، أو في أي مكان مناسب عندما تُحفز.

١. اذهب إلى مكان خاص وبعيد عن الآخرين (على سبيل المثال: سيارتك، أو حجرة أخرى).
٢. افتح تطبيقًا على هاتفك أو حاسوبك، أو استخدم قطعة من الورق لإعداد قائمة (دعها تخرج).

(3) "Let It Out" list

٣. اكتب كل ما يتبادر إلى ذهنك فيما يتعلق بمحفزك.
٤. لا تعدل قائمتك، لا تقلق بشأن الأخطاء الإملائية أو القواعد أو التوتر، فقط دعها تخرج.
٥. ضع كل شيء في القائمة، دع كل كلماتك وأفكارك ومشاعرك تتدفق.
٦. افعل ذلك حتى تستنفد كلماتك وأفكارك ومشاعرك حول المحفز.
٧. تخيل استجابة أخرى بديلة بخلاف الاستجابة الخطأ، على أن تكون إيجابية، ومفيدة، وداعمة.
٨. انخرط في هذه الاستجابة البديلة.

إن مفتاح تجاوُز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة هو ممارسة مثل هذه المهارات بانتظام. فكّر في فريق كرة قدمٍ يتدرب لاعبوه طوال الأسبوع لإتقان المهارات اللازمة للاستعداد للمباراة الكبيرة يوم الأحد، يتقنون المهارات من خلال الممارسة، حتى تكون متاحة عندما يحتاجون إليها. عليك أن تفعل الشيء نفسه لتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، مثلما يتطلب الأمر فقط كثيرًا من التعرض لنفس المواقف والأشخاص حتى تتطور محفزاتك، فأنت بحاجة إلى كثيرٍ من التعرض لهذه المهارات الجديدة والصحية حتى تتقنها. إذا كنت تمارسها بانتظام، فستكون جاهزًا عندما تكون في أمسِّ الحاجة إليها عندما يحين وقت المباراة.

ترسيخ الخطوات نحو النمو

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ______________________________

٢. ______________________________

٣. ______________________________

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر في ______________________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ______________________________

____

____

في الفصل التالي سوف نفحص العلاقات الإيجابية والسلبية، التي غالبًا ما تمثِّل محفزات قوية للأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة.

الفصل التاسع

التعرف على العلاقات الإيجابية والسلبية

من الصعب الاستمرار في العلاقات والسيطرة عليها. على الرغم من أنها ذات أهمية كبيرة بالنسبة إلينا، فإننا نواجه صعوبة أحيانًا في التمييز بين العلاقات الإيجابية والسلبية. ما رأيك في العلاقات المختلفة في حياتك؟ هل تصنفها على أنها إيجابية، أم سلبية؟ يفكر معظمنا في العلاقات بهذه الطريقة، لكننا لا نتجاوز ذلك قط، وبدلًا من ذلك نختار البقاء في علاقات سلبية غير صحية ونتجاهل العلاقات الإيجابية أو لا ننخرط فيها بشكل كامل.

استكشاف العلاقات

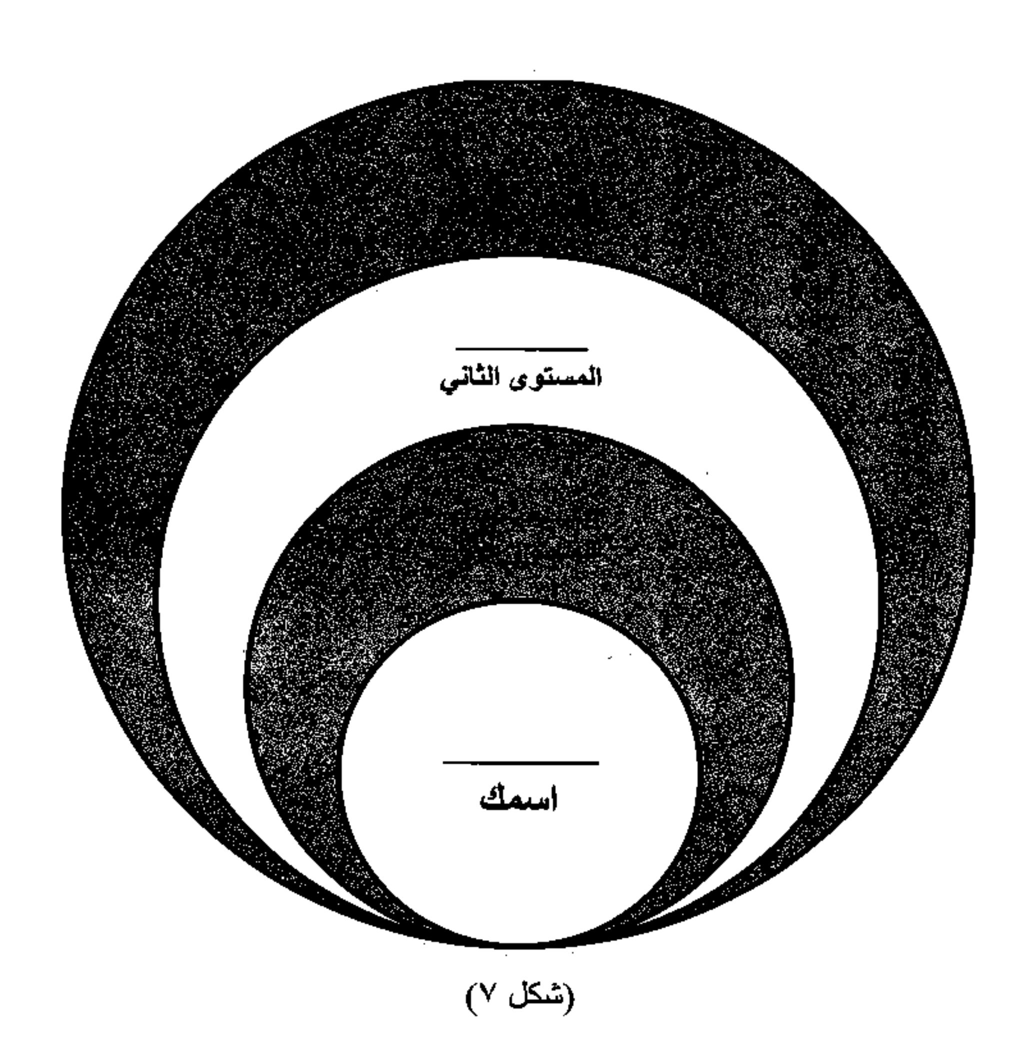
سنستكشف في هذا التدريب علاقاتك السلبية والإيجابية، وننظر إلى مدى قربك من كل شخص، وتأثيره فيك، ودرجة شعورك بالارتباط بهذا الشخص. يمكنك تنزيل نسخة فارغة من كل ورقة عمل من الموقع السالف الذكر. لا تفرط في التفكير في أوراق العمل هذه، ولا تقلق بشأن ترك شخصٍ ما، لأنه يمكنك ممارسة هذا التدريب بقدر ما تريد. يمكنك إضافة أي عدد تريده من الأشخاص في كل مستوى. حاول تجنب وجود نفس الشخص في أوراق العمل الخاصة بالعلاقات السلبية غير الصحية، والعلاقات الإيجابية الصحية، لأنك تحاول تحديد من يندرج تحت فئة أو أخرى للحصول على رؤية أوضح لكيفية تأثير هذا الشخص في حياتك. إذا واجهت صعوبة في تحديد مكان وضع شخص ما، فاسأل نفسك أين يقع هذا الشخص في معظم الأوقات، هل له أو لها في كثير من الأحيان تأثير سلبي أم إيجابي؟

لنبدأ بتحديد مدى قربك من أشخاص معينين باستخدام ورقة عمل أشخاص في حياتي. في المستوى الأول يعرفك الأشخاص جيدًا، ويعرفون كثيرًا عنك، ولديهم كثيرٌ من الخبرات التي عايشوها معك. على سبيل المثال، يمكنك وضع ابنك، أو مقدم الرعاية، أو شخصٍ تحبه، أو أحد أفراد أسرتك، أو

الأشخاص المهمين الآخرين في هذا المستوى. هؤلاء الأشخاص مرتبطون بك بطريقة شخصية جدًّا، على سبيل المثال: بطريقة جنسية، أو عائلية، أو من خلال صداقة طويلة الأمد. لقد أدرج توني صديقته ميج في هذا المستوى الأول بسبب قربه الشديد منها.

يمكن أن يتضمن المستوى الثاني الأشخاص الذين تعمل معهم أو الأصدقاء المقربين الذين تقضي معهم أوقاتًا طويلة، والذين يكون لهم تأثير كبير فيك وفي حياتك. أدرج توني مدربه في لعبة البيسبول في هذا المستوى، لأنه كان يراه بانتظام ويتحدث معه حول القضايا الشخصية. في المستوى الثالث، قد تضع أشخاصًا تراهم بشكل دوري، وربما تجري محادثات معهم، ولكنك لا تخوض في تفاصيل كثيرة عن حياتك الشخصية ومشاعرك. الأشخاص في هذا المستوى هم معارفُ لا تقضي وقتًا كثيرًا معهم. أدرج توني جون، وهو صديق له من فريق البيسبول لا يراه إلا في أثناء التدريب أو المباريات في هذا المستوى.

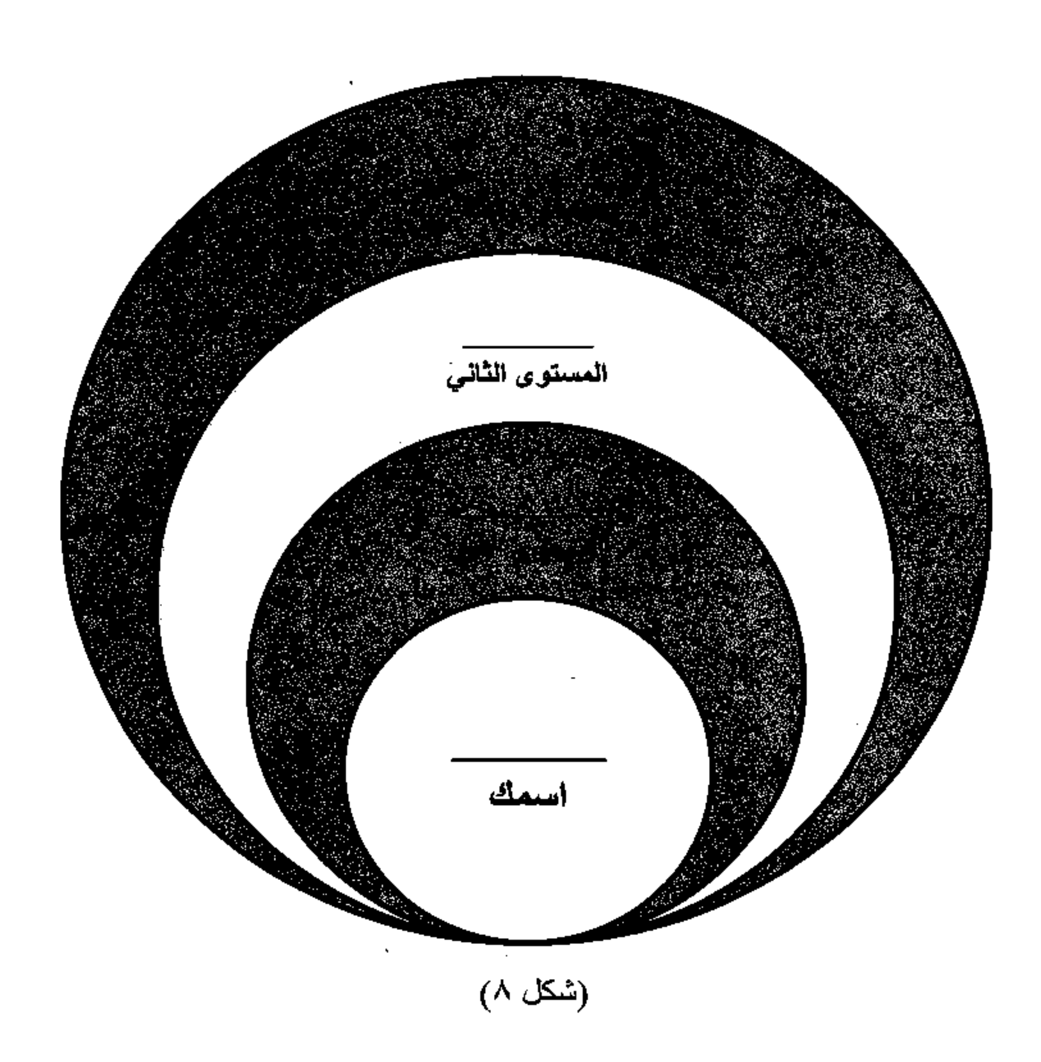
أشخاص في حياتي



(شكل ٧)

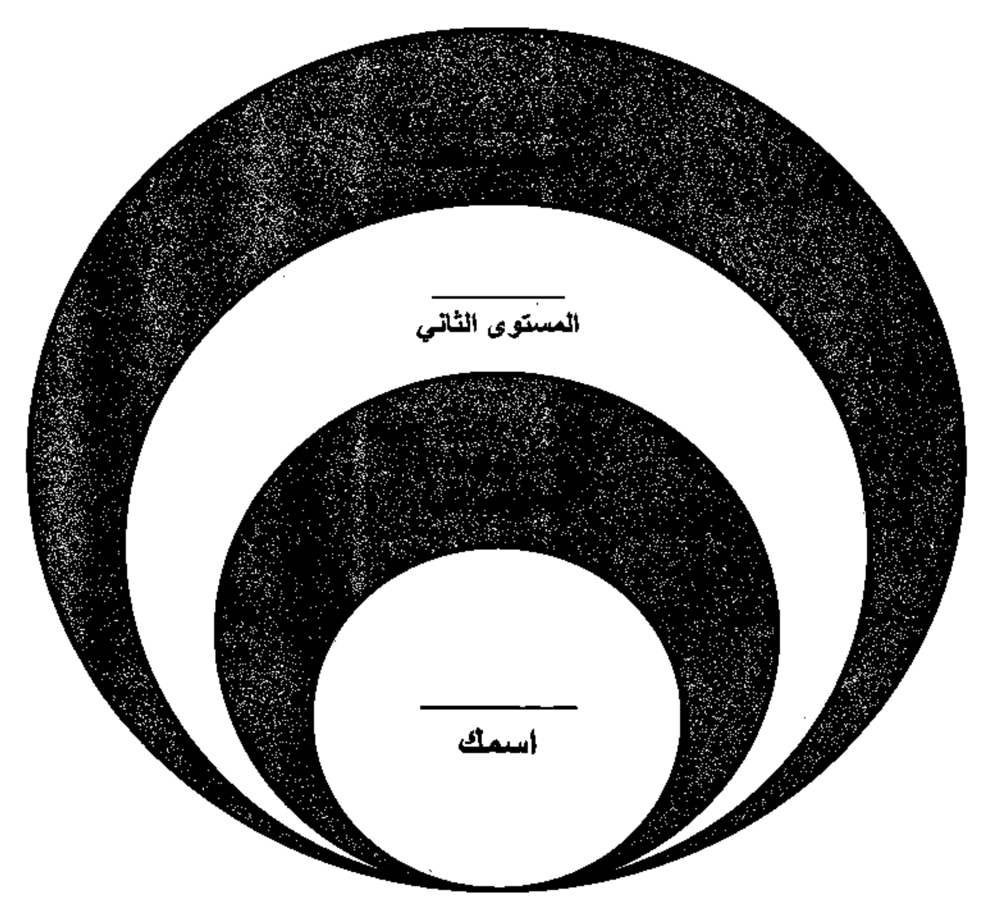
الآن، دعنا ننتقل ونحدد علاقاتك السلبية وغير الصحية. يمكنك تضمين أشخاص من ورقة عمل أشخاص في حياتي، أو إضافة أشخاص مختلفين. مستويات التقارب الثلاثة هي نفسها في ورقة العمل هذه، ولكنك تبحث عن أشخاص يضغطون عليك للانخراط في سلوك يثير الأسف والندم. هؤلاء هم الأشخاص الذين يثيرون مشاعر الاستياء والغضب والسخط، ما يدفعك إلى عمل أشياء لها نتائج سلبية عليك. لقد أدرج توني والدته في المستوى الأول بسبب التأثير السلبي الهائل الذي أحدثته في حياته، بينما وضع بام في المستوى الثاني لأنه يشعر أنها لم تحبه أو تحاول فهمه بالقدر الكافي. وأخيرًا أدرج السيدة ستيفنز في المستوى الثالث إذ كانت في كثيرٍ من الأحيان وقحةً ولحوحةً، وكانت تجعله عصبيًا وحزينًا ومحبطًا باستمرار.

العلاقات السلبية غير الصحية



(شكل ٨)

بعد ذلك، دعنا نحدد علاقاتك الصحية الإيجابية. يجب على الأشخاص الذين تدرجهم في ورقة العمل هذه أن يغرسوا فيك شعورًا بالأمل والفخر واحترام الذات. يشجعك هؤلاء الأشخاص على عمل أشياء مفيدة لك، وتساعدك في الوصول إلى تحقيق أحلامك. أدرج توني ميج في المستوى الأول، لأنه كانت تجمعه بها علاقة رومانسية وثيقة، وفي المستوى الثاني مدربه في لعبة البيسبول الذي شجعه على أن يظهر أفضل ما لديه. أدرج توني مارك في المستوى الثالث، وهو زميل عمل مضحك، غالبًا ما كان يتحدث عن فظاعة السيدة ستيفنز.



العلاقات الإيجابية الصحية

(شكل ٩)

في أثناء أدائك لهذا التدريب، هل وجدت أن تصنيف بعض الأشخاص أصعب من غيرهم؟ ليس هذا أمرًا نادرًا، خصوصًا بالنسبة إلى الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، ولهذا السبب فإن إجراء هذه العملية مهمٌّ جدًّا. الآن بعد أن حددت درجة قرب الأشخاص في حياتك، دعنا نستكشف العوامل التي تجعل علاقاتك إيجابية أو سلبية.

عوامل العلاقة

عندما ننظر إلى علاقاتنا ونحدد ما إذا كانت سلبية أم إيجابية، نحتاج إلى تحديد ما يجعلها كذلك. اسأل نفسك: ما الذي يجعل علاقاتي سلبية أو إيجابية؟ تتعلق الإجابة بعوامل العلاقة وتلك المشكلات والظروف التي تتفرد بها أنت والشخص الآخر، بالإضافة إلى الروابط التي ينشئها كل منكما. في أثناء قراءة القائمة التالية التي تتضمن عوامل العلاقة، فكر في الخصائص التي تجعل العلاقات التي ذكرتها في التدريب السابق سلبية غير صحية، أو إيجابية صحية.

عوامل العلاقة الإيجابية	عوامل العلاقة السلبية
١. يعرفُ كلٌّ منا الآخر جيدًا جدًّا. ٢. يمكننا أن نمزح ونكون مرحين معًا. ٣. أحترم أفكارها. ٤. هي تحترم أفكاري. ٥. عندما نختلف، فإن كلًّا منا يحترم الآخر. ٦. لدي ذكريات وأفكار جيدة عنه عندما لا نكون معًا. ٧. أنا أثق بها. ٨. أعتقد أن مصلحتي تهمها جدًّا. ٩. تكون فخورة وسعيدة عندما تسير الأمور على ما يرام بالنسبة إلي. ١٠. يميل كلٌّ منا إلى أن يقول للآخر أشياء إيجابية أكثر من السلبية. ١١. أعرف أحلامها وأمنياتها، وهي كذلك. ١٢. أكون مرتاحًا عندما أُظهر ضعفي أمامها. ١٣. أستطيع التعبير عن مشاعري الحقيقية	١. أعرف قليلًا عنها. ٢. تميل علاقتنا إلى أن تكون جادة ومتوترة جدًّا. ٣. يناديني بأسماء مهينة. ٤. تهينني أمام الآخرين وعندما نكون بمفردنا. ٥. أنا مستاءة منه. ٦. لدي تخيلات أنها سوف تموت أو تتأذى. ٧. يبدو أنه يشعر بالرضا من إخفاقاتي ومشكلاتي. ٨. تقول عني أشياء سلبية أكثر من الإيجابية. ٩. أشعر بالرضا عندما أراه يعاني أو في موقف ضعف. ١٠. أعتقد أنها غبية. ١١. لا أشعر بأمان جسدي معه. ١٢. لا أشعر بأمان نفسي معها. ١٣. أخفي عنه مشاعري الحقيقية.

عوامل العلاقة الإيجابية	عوامل العلاقة السلبية
أمامها. ١٤. لا يهين أيٌّ منا الآخر عندما نتجادل. ١٥. أشجعها على النجاح وتحقيق أحلامها. ١٦. لا أشيح عنها بوجهي، ولا أشتمها، ولا أهينها. ١٧. نعمل معًا بشكل جيد في المواقف الضاغطة. ١٨. نلتقي عندما نكون تحت ضغط. ١٩. أعرف صفاتها الإيجابية. ٢٠. أستطيع أن أذكر بعض صفاتها الإيجابية التي أراها، أو التي أحب أن أراها في أطفالنا. ٢١. يجعلني أشعر بالثقة تجاه نفسي. ٢٢. نستمتع عندما نكون معًا. ٢٣. تكون متحمسة ومهتمة عندما نكون معًا. ٢٤. يمكن أن يُظهر ضعفه أمامي. ٢٥. أشعر أنها تقدرني. ٢٦. أشعر أنه معجب بي. ٢٧. أشعر أننا في نفس الفريق. ٢٨. إنها متعاطفة ومتفهمة لماضيَّ. ٢٩. أعتقد أنه يستطيع تجاوز مشكلاته ومتاعبه. ٣٠. أعتقد أنها تريد مساعدتي حقًا على التحسن والنجاح. ٣١. أستمتع بقضاء الوقت معه. ٣٢. أعتقد أنها تستمتع بقضاء الوقت معي. ٣٣. أعرف ما يجعلها سعيدة. ٣٤. تعرف ما يجعلني سعيدًا. ٣٥. أريده أن يكون سعيدًا. ٣٦. إنها مصدر دعم لي عندما أشعر بالانهيار. ٣٧. أعتقد أنه مهتم بي. ٣٨. أعتقد أنني مهمٌّ بالنسبة إليها. ٣٩. عندما نكون حميميين، أشعر بالارتباط به. ٤٠. أستطيع أن أرى معها مستقبلًا صحيًا.	١٤. عندما نتجادل، يهين كلٌّ منا الآخر بغرض الإيذاء. ١٥. لقد ضربتها. ١٦. لقد ضربتني. ١٧. لقد أحرجني. ١٨. نجعل الأمور أسوأ عندما نشعر بالضغط. ١٩. أراها على أنها مكان لتفريغ مشاعري السلبية. ٢٠. تراني مكانًا لتفريغ مشاعرها السلبية. ٢١. لديها صفات سلبية أكثر من الإيجابية. ٢٢. أشعر بعدم الأمان عندما أكون معه. ٢٣. عندما نكون حميميين أرغب فقط أن ينتهي. ٢٤. أنا مستاء منها. ٢٥. أشعر أنها تكرهني. ٢٦. لا أثق به. ٢٧. لقد سرقني. ٢٨. لقد تسببت في كثيرٍ من المشكلات في حياتي. ٢٩. أشعر أن لدينا أهدافًا معاكسة في الحياة. ٣٠. لا أستمتع بقضاء الوقت معه. ٣١. أعتقد أنها فاشلة. ٣٢. يُظهر لي قليلًا من التعاطف والاهتمام. ٣٣. أفضّل قضاء الوقت مع شخص آخر غيره. ٣٤. أشعر كأنني أقضي الوقت معها لعدم وجود بديل. ٣٥. لا يهمني إن كان سعيدًا. ٣٦. لا أشعر بالدعم أو التشجيع منها. ٣٧. لا يُعيرني اهتمامًا يذكر. ٣٨. أشعر بأنها تستغلني. ٣٩. أتمنى لو يرحل. ٤٠. أرى معها مستقبلًا غير صحي.

حان دورك الآن لتحديد عوامل العلاقة التي تلعب دورًا في بعض علاقاتك. في التدريب التالي، اكتب اسم شخص ما من إحدى دوائر علاقاتك، وحدد عوامل العلاقة التي تجعلها إيجابية أو سلبية. في هذا التدريب، فكر في كلا الجانبين، الإيجابي والسلبي، حتى تتمكن من معرفة ما يجعل العلاقة غير صحية أو صحية بالنسبة إليك. غالبًا ما تكون العلاقات غير الصحية هي التي تشجع المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية التي تغذي اضطراب الشخصية الحَدِيَّة، في حين أن العلاقة الصحية تثبطها. يمكنك تنزيل نسخة فارغة من ورقة العمل هذه في ملخص الجزء الثاني من الموقع السالف الذكر، حتى تتمكن من ممارسة هذا التدريب لأي عدد تريده من العلاقات.

الإيجابي والسلبي في علاقتي

الاسم: ____________________

عوامل العلاقة الإيجابية	عوامل العلاقة السلبية
١. ____________________	١. ____________________
____________________	____________________
٢. ____________________	٢. ____________________
____________________	____________________
٣. ____________________	٣. ____________________
____________________	____________________
٤. ____________________	٤. ____________________
____________________	____________________
٥. ____________________	٥. ____________________
____________________	____________________
٦. ____________________	٦. ____________________
____________________	____________________

الاسم: ____________________

عوامل العلاقة الإيجابية	عوامل العلاقة السلبية
١. ____________________	١. ____________________
____________________	____________________
٢. ____________________	٢. ____________________
____________________	____________________
٣. ____________________	٣. ____________________
____________________	____________________
٤. ____________________	٤. ____________________
____________________	____________________
٥. ____________________	٥. ____________________
____________________	____________________
٦. ____________________	٦. ____________________
____________________	____________________

الاسم: ________________________________

عوامل العلاقة الإيجابية	عوامل العلاقة السلبية
١. ______________________	١. ______________________
______________________	______________________
٢. ______________________	٢. ______________________
______________________	______________________
٣. ______________________	٣. ______________________
______________________	______________________
٤. ______________________	٤. ______________________
______________________	______________________
٥. ______________________	٥. ______________________
______________________	______________________
٦. ______________________	٦. ______________________
______________________	______________________

الآن بعد أن أصبح لديك فهم أفضل لعلاقاتك السلبية والإيجابية، والعوامل المؤثرة في هذه العلاقات، فإن الخطوة الأخيرة هي تحديد مكان كل علاقة على مقياس العلاقات.

تصنيف العلاقات

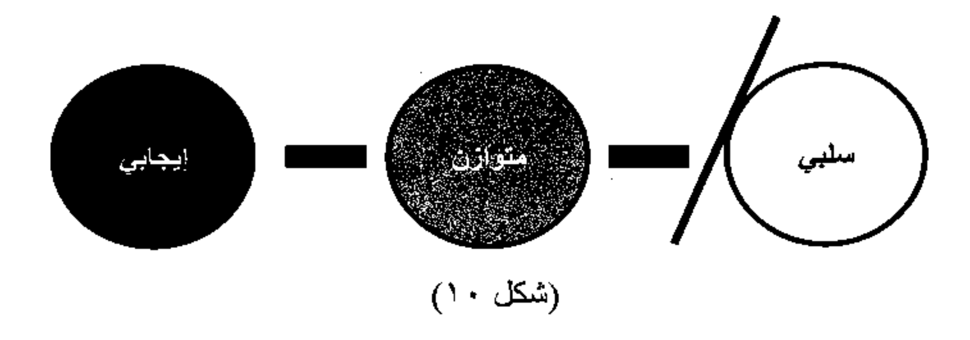
تجعلك العلاقات الإيجابية تشعر بالقوة والدعم والاهتمام والثقة. كما أنها تجعلك تشعر بالأمان مع الآخر، بينما تجعلك العلاقات السلبية تشعر بالوحدة والأذى، وعدم اليقين والارتباك والسوء تجاه نفسك. يميل الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة إلى أن تكون لديهم علاقات سلبية أكثر من

العلاقات الإيجابية، ومع تقدمك في علاج اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، ستتعلم كيفية تنمية العلاقات الإيجابية، والاستفادة منها.

ومع ذلك، فإن تحديد ما هو إيجابي وما هو سلبي يعد أمرًا صعبًا، لأن العلاقات عبارة عن مزيجٍ من الجوانب الإيجابية والسلبية، وإذا لم يكن الأمر كذلك، فسيكون من السهل التمسك بالعلاقات الإيجابية، والتخلص من السلبية، لأنه سيكون من الواضح مدى فظاعتها وعدم صحتها. الحقيقة أن العلاقات تقع في منطقة رمادية، كما سترى في التدريب التالي. إن العلاقة المثالية تقوم على التوازن بين العوامل الإيجابية والسلبية، ولكن قليلًا جدًّا من العلاقات تكون متوازنة، ما يعني أنها تميل إلى الاتجاه الإيجابي أو السلبي. قد تبدو العلاقات في المنطقة الرمادية محبطة ومربكة ومخيفة لتحديدها والتعايش معها، ويمكن أن تكون كذلك خصوصًا بالنسبة إلى أولئك الذين يعانون اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة. قد ترغب في أن تكون علاقاتك سوداء أو بيضاء، ومحاولة الإصرار على جعلها كذلك هو جزء من اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي يبقيك في مكانك.

فَحَصَ توني علاقته بأمه ووجد المنطقة الرمادية المربكة التي ناقشناها للتو. على الرغم من أنها وفرت له الطعام والمأوى وهو يكبر، فإنها كانت مسيئة لفظيًّا ووجدانيًّا. أجبرت هذه الحقيقة توني على المعاناة في كيفية وصف علاقته بها. لقد قرر في النهاية أنها كانت سلبية جدًّا (انظر الشكل ١٠).

اسم الشخص: أمي



(شكل ١٠)

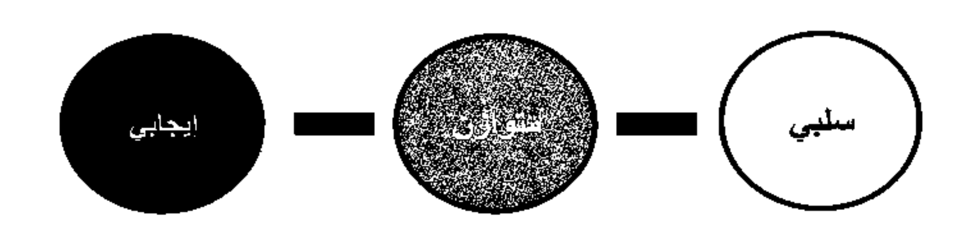
باستخدام مقياس العلاقة (الشكل ١١)، اكتب أسماء ثلاثة أشخاص تربطك بهم علاقة. يمكن أن يكونوا أشخاصًا حددتهم في التدريبين السابقين، مثل أحد أفراد العائلة، أو أحد الأبناء، أو الشريك الرومانسي، أو زميل في العمل، أو شخص لم تحدد هويته. بعد ذلك، عليك أن تحدد أين تقع تلك العلاقة على مقياس العلاقة، وتحدد مكانها بوضع شرطة مائلة. لا يجب وضع الشرطة المائلة داخل إحدى الدوائر. كما ذكرت سابقًا، معظم العلاقات ليست سوداء أو بيضاء، أي أنها تقع في المنطقة الرمادية بين الطرفين. يمكنك تنزيل نسخة فارغة من المقياس من الموقع السالف الذكر، حتى تتمكن من ممارسة هذا التدريب على أكبر عدد تريده من العلاقات.

مقياس العلاقة

اسم الشخص: ____________________



اسم الشخص: ____________________



اسم الشخص: ____________________

سلبي — متوازن — إيجابي

(شكل ١١)

ضع في اعتبارك كيف صنفت العلاقات الثلاث التي حددتها، أجب عن أسئلة الاستكشاف الذاتي هذه.

ما الذي يمكنك فعله لجعل علاقاتك أقل سلبية؟

____

____

____

____

ما الذي يمكنك فعله لجعل علاقاتك أكثر إيجابية؟

____

____

____

____

كان توني يميل إلى الانخراط في السلوكيات التي أبقته في علاقات صعبة ومسيئة، والشعور بالارتباك والوحدة، والبقاء في مكانه من اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة. غالبًا ما كان مرتبكًا بشأن شعوره تجاه نفسه والسلوكيات التي ينخرط فيها، وشعر بالعجز عن تغيير معاملته لنفسه وللآخرين، ولم يستطع فهم السبب. عندما استكشف علاقاته، كان قادرًا على اكتشاف أنه احتفظ بأشخاص سلبيين من حوله، وأن هذه العلاقات أبقته عالقًا في دائرة من التدمير الذاتي، والاعتماد على الآخرين من أجل الحب والرعاية. باستخدام التدريبات الواردة في هذا الفصل، حدد توني الأشخاص الأصحاء، الذين شجعوه على النمو، وجعلوه يشعر بالرضا عن نفسه.

تذكر أن معظم العلاقات تقع في المنطقة الرمادية، وليست كلها جيدة أو سيئة. إن العامل الأساسي في كل العلاقات هو أنت، وهذا شيء جيد وقوي. أنت الشخص الذي يمكنه الاستمرار في بناء علاقاتك، ويمكنك اختيار تغيير العلاقات السلبية أو إنهائها. لا يستلزم تغيير العلاقات السلبية السماح أو القبول بتقديم تنازلات، بل الهدف هو محاولة خلق مزيدٍ من العوامل الإيجابية. إذا اخترت فعل ذلك، ضع في اعتبارك أن تشجيع العوامل الإيجابية غير ممكن في كل العلاقات، وهذه هي العوامل التي يجب تركها وراءك. إن اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي تعانيه يرتاح في تلك العلاقات السلبية، لأنها تغذيه، وهذا الاضطراب دائمًا ما يكون جائعًا. إن الهدف من هذا الكتاب هو مساعدتك على تجاوُز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، والتخلص من العلاقات السلبية يعد عاملًا حاسمًا لفعل ذلك.

ترسيخ الخطوات نحو النمو

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر في ______________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ______________________________

____

____

____

لقد وصلت إلى نهاية الجزء الثاني من هذا الكتاب. إن تعزيز استعدادك، واتخاذ خطوات لتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة يعد إنجازًا رائعًا. للمساعدة في تعزيز ما تعلمته، يتوفر ملخص يمكن تنزليه من الموقع السالف الذكر. يجمع هذا الملخص المفاهيم والأنشطة والتدريبات الواردة في الجزء الثاني من هذا الكتاب، لذلك أوصي بشدة أن تأخذ الوقت الكافي لتصفحه قبل الانتقال إلى الجزء الثالث.

لقد أكملت أول جزأين من هذا الدليل العملي. هذا عمل جيد، حان الوقت لمعالجة وتغيير تلك المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية التي تسبب لك المشكلات وتعوقك. قبل أن نمضي قدمًا، أريدك أن تأخذ قسطًا من الراحة، وتكافئ نفسك بشيء ممتع وإيجابي. أحبُ أن أكافئ نفسي بقطعة من كعكة الجبن، فماذا ستختار أنت لِكَيْ تكافئ نفسك؟

الجزء الثالث

معالجة وتغيير السلوكيات والأنماط السلبية المتعلقة باضطراب الشخصية الحدية

الفصل العاشر

التحرُّر من فخِّ الأزرار الانفعالية [1]

سوف تتعلم في هذا الفصل كيفية التحرر من الأزرار الانفعالية، تلك الأشياء التي تصيبك في صميم قلبك، والتي تثير كل الأفكار والمشاعر والذكريات السابقة التي تجعلك تشعر بأنك تعايش تجربة سابقة مرة أخرى. سوف نستكشف جذورها، وكيف تؤثر في أفكارك ومشاعرك، وذكرياتك اليومية، وسوف تتعلم طرق التحكم فيها، والاستجابة إليها.

الأزرار الانفعالية: البقاء في الماضي

قد تعتقد أن الأزرار الانفعالية تبدو مثل المحفزات (انظر الفصل الثامن)، تتشابه المحفزات مع الأزرار الانفعالية في أنها تشوّه الطريقة التي نرى بها العالم ونتفاعل معه، ولكن الأزرار الانفعالية ترتبط بمواقف أو أحداث معينة من الماضي شكلت رؤيتك وتفاعلك مع العالم في الحاضر. تُنَشّط الأزرار الانفعالية من مكان عميق بداخلك، وعندما يُضغَط عليها، فإن الرغبة في الرد تحمل وزنًا انفعاليًّا أكبر من المحفزات. إن ردود الفعل الانفعالية التي تحدث بشكل متكرر تخلق أنماطًا من المعتقدات والسلوكيات السلبية التي تسبب مشكلات في جميع مجالات حياتك.

كانت الأزرار الانفعالية لبيتي متجذرة في طفولتها. في أثناء نشأتها، غالبًا ما كانت تُترَك في المنزل بمفردها بينما تخرج والدتها، أو كانت تُحبَس في غرفتها، بينما كانت والدتها برفقة رجال آخرين في المنزل. بالإضافة إلى ترك بيتي وحيدة في مواقف خطِرة، لتلبية احتياجاتها بمفردها، وعندما تكون بيتي بحاجة إلى التواصل مع والدتها، كانت والدتها تضع الآخرين في المقدمة. ترك هذا لدى بيتي شعورًا بالهجر والفراغ الداخلي.

---

(1) Emotional Buttons

بمرور الوقت، تطورت هذه المشاعر إلى أزرار انفعالية. عندما يُضغط على هذه الأزرار تتصرف بيتي بطريقة مؤذية لنفسها أو للآخرين في محاولة لتلبية احتياجاتها، والتخلص من مشاعر الهجر والوحدة. لقد وقعت في أنماط سلوكية غير فعالة للتكيف مع ألم الشعور بالهجر وعدم الاحترام. في النهاية، أصبحت رؤيتها للعالم مشوهة، ومالت إلى رؤية المواقف والظروف الحالية من خلال عدسة الماضي المليء بالوحدة والمحاولات الفاشلة لتلبية احتياجاتها.

على سبيل المثال، عندما لم يرد أحد أصدقاء بيتي على رسائلها بالسرعة الكافية، جرحت ذراعيها. عندما فشل صديقها في الحضور في الموعد المحدد للقائها، دخلت على الإنترنت بحثًا عن شخص آخر تتواصل معه. لو أنها استكشفت هذه المواقف في الوقت الحالي بدلًا من فعل ذلك، لأدركت أن الشبكة السيئة منعت رسائلها من الوصول، وأن صديقها تأخر لأنه كان عالقًا في الطريق بسبب الزحام، وقد فرغت بطارية هاتفه. بدلًا من ذلك، عندما وصل صديقها ووجدها تبحث عن شخص آخر لتتواصل معه عبر الإنترنت، تشاجر معها، وابتعد غاضبًا جدًّا، تاركًا بيتي تشعر بالهجر والفراغ الداخلي.

عندما يُضغط على الأزرار الانفعالية، فإنها تعمل كالضباب الذي يغشى حواسك، ما يجعلك تسيء تفسير الحاضر وتتفاعل بناءً على الماضي. تشعر بضغط شديد للاستجابة، ويرجع ذلك إلى الانشغال بما كان في الماضي، وليس بما يحدث الآن.

تحديد استجابة الأزرار الانفعالية الخاصة بك

لتجنب تنشيطك بواسطة الأزرار الانفعالية، عليك تحديد الأفكار، والمشاعر، والذكريات المرتبطة بها، وأنماط المعتقدات، والسلوكيات التي تدفعك للانخراط فيها، والتجارب السابقة التي أوجدتها، بما في ذلك كيفية تأثير هذه التجارب في حاضرك، وفي رؤيتك لمستقبلك. لأنك تتفاعل بسرعة كبيرة عند الضغط على أزرارك الانفعالية، فقد لا تدرك أن سلسلة من الاستجابات مرتبطٌ بعضها ببعضٍ في الواقع. كلما تمكنت من تفكيك وتحديد عناصر هذا التسلسل، زادت قدرتك على التحكم فيه. ستساعدك سلسلة التدريبات التالية على فعل ذلك.

خذ وقتك في ممارسة هذه التدريبات. مارسها على مدى سلسلة من الأيام إذا كنت بحاجة إلى ذلك. في النهاية، سيكون لديك بعض المعلومات المفيدة والقوية جدًّا. يمكنك تنزيل مجموعة أوراق العمل هذه من الموقع التالي: http://www.newharbinger.com/42730 في ملخص الجزء الثالث من هذا الدليل العملي.

حدد مواقف الضغط على الزر. ما الذي يحدث في حياتك اليوم ويضايقك، والذي يجعلك تشعر بأنك فعلت نفس الشيء عندما كنت أصغر سنًّا في موقف معين؟ حدد أكبر عدد ممكن من مواقف الضغط على الأزرار. سنبدأ بمثال من حالة بيتي.

يُضغط على الأزرار الانفعالية عندما: لا يرد أصدقائي على الرسائل النصية. أيضًا، عندما يتأخر صديقي ولا يتصل بي. عندما لا يستجيب الناس إليّ بينما لم أكن أتوقع ذلك.

يُضغط على أزراري الانفعالية عندما: ____________________

____

____

____

إن المواقف التي ذكرتها أعلاه تضغط على أزرارك الانفعالية. الآن بعد أن حددتها، فلْنُلقِ نظرة على الأفكار، والمشاعر، والذكريات المرتبطة بها.

حدد الأفكار، والمشاعر، والذكريات التي تظهر. اكتب في المساحات أدناه الأفكار والمشاعر والذكريات التي تراودك عند الضغط على هذه الأزرار. قدم أكبر قدر ممكن من التفاصيل، وحاول ألا تعدل استجاباتك كثيرًا. إنك تقوم بجمع المعلومات هنا. سنبدأ بمثال من حالة بيتي.

الزر الانفعالي: لا يرد أصدقائي على رسائلي النصية، أو لا يظهر صديقي عندما يفترض أن يفعل ذلك.

أفكار زري الانفعالي: لا أحد يهتم بي. أنا لست مهمة لأي شخص. أنا عديمة القيمة، لا أستحق رسالة نصية أو مكالمة.

مشاعر زري الانفعالي: أشعر بالوحدة، والهجر، وبأنني منسية، وغير مهمة، وفارغة من الداخل.

ذكريات زِرّي الانفعالي: أتذكر أن أمي تركتني بمفردي في المنزل، أو محبوسة بينما كانت تقضي الوقت مع أصدقائها.

الزر الانفعالي: ______________________________

____

أفكار زِرّي الانفعالي: ______________________________

____

____

مشاعر زِرّي الانفعالي: ______________________________

____

____

ذكريات زِرّي الانفعالي: ______________________________

____

____

الزّر الانفعالي: ______________________________

____

أفكار زِرّي الانفعالي: ________________________________

____

____

مشاعر زِرّي الانفعالي: ________________________________

____

____

ذكريات زِرّي الانفعالي: ________________________________

____

____

الزِّر الانفعالي: ________________________________

____

أفكار زِرّي الانفعالي: ________________________________

____

____

مشاعر زِرّي الانفعالي: ________________________________

____

____

ذكريات زِرّي الانفعالي: ______________________________

____

____

حدد المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية المرتبطة بأزرارك الانفعالية. يمكن أن تتضمن هذه المعتقدات والسلوكيات والأنماط ردود فعل خارجية تجاه الآخرين، مثل الصراخ ورمي الأشياء وضرب الحوائط والأشخاص الآخرين، وما إلى ذلك. يمكن أن تتضمن أيضًا ردود فعل داخلية، مثل تعاطي المخدرات أو الكحوليات، وإيذاء الذات، وقول أشياء سيئة عن نفسك، وما إلى ذلك. سوف نبدأ بمثال من حالة بيتي.

الزر الانفعالي: لا يرد أصدقائي على الرسائل النصية، أو لا يظهر صديقي عندما يفترض أن يفعل ذلك.

معتقدات زِرّي الانفعالي: إيماني بأنني سأبقى وحيدة إلى الأبد، ولن يرغب أحد في أن يكون قريبًا مني.

سلوكيات زِرّي الانفعالي: يتمثل سلوكي في أنني سوف أكتب رسالة مشتعلة لأصدقائي الذين أعتقد أنهم يتجاهلونني، أو سأجرح ذراعي. أو إذا تأخر صديقي ولم يتصل، فقد أخرج وأبحث عن علاقات صداقة، ولن أهتم إذا كنت بأمان أم لا.

أنماط زِرّي الانفعالي: نمطي السائد هو أنني في كل مرة أشعر بأنني مهجورة وفارغة، أتصرف بطريقة مدمرة لذاتي، مثل جرح نفسي، أو ممارسة الجنس غير الآمن، وخيانة صديقي.

الزِّر الانفعالي: ______________________

____

معتقدات زِرّي الانفعالي: ______________________

____

____

سلوكيات زِرّي الانفعالي: ______________________

____

____

أنماط زِرّي الانفعالي: ______________________

____

____

الزِّر الانفعالي: ______________________

____

معتقدات زِرّي الانفعالي: ______________________

____

____

سلوكيات زِرّي الانفعالي: ______________________

____

____

أنماط زِرّي الانفعالي: ______________________

____

____

الزّر الانفعالي: ______________________________

____

معتقدات زِرّي الانفعالي: ______________________________

____

____

سلوكيات زِرّي الانفعالي: ______________________________

____

____

أنماط زِرّي الانفعالي: ______________________________

____

____

حدد الارتباطات بين أزرارك الانفعالية وماضيك وحاضرك ومستقبلك. يساعدك كسر الروابط بين الألم الماضي، والسلوك الحالي على فهم ما يدفعك إلى تبني معتقدات سلبية، أو الانخراط في السلوكيات، والأنماط السلبية التي أبقت اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة نشطًا لفترة طويلة. إنَّ فَهْم الألم الماضي والسلوك الحالي والتوقعات المستقبلية يساعدك على التحكم في أزرارك الانفعالية عن طريق التباطؤ، واختيار عدم الانخراط في الاستجابات الخطأ، والمباشرة، وغير الصحية عند تحفيزك. ولكن عليك أولًا معرفة كل شيء يتعلق بأزرارك.

من خلال ممارسة هذا التدريب، تمكنت بيتي من معرفة أن خوفها الهجر، وشعورها بالفراغ مرتبطان بالإهمال الذي تعرضت له (في الماضي). أثَّر هذا الخوف والشعور في إدراكها لنيّات أصدقائها ورفيقها (الحاضر). غذّت تجربتها المتكررة من الشعور بالهجر والفراغ الداخلي معتقداتِها بأنها ستكون وحيدة إلى الأبد، ولن تعامل باحترام (في المستقبل). إليك كيفية إجابتها عن هذا الجزء من التدريب.

الزر الانفعالي: لا يرد أصدقائي على الرسائل النصية، أو لا يظهر صديقي عندما يفترض أن يفعل ذلك.

ارتباط زِرّي الانفعالي بالماضي: أتذكر أن أمي تركتني في المنزل بمفردي، أو محبوسة في غرفتي، بينما كانت تقضي الوقت مع أصدقائها. شعرت بالهجر والفراغ عندما اختارت أمي تلبية احتياجاتها الخاصة بدلًا من احتياجاتي، وكان ذلك طوال الوقت تقريبًا.

ارتباط زِرّي الانفعالي بالحاضر: أشعر بالهجر والفراغ عندما يعدني أصدقائي، أو عندما يعدني رفيقي، أو عندما أعتقد أنهم يعدونني، وهذا ليس صحيحًا دائمًا.

ارتباط زِرّي الانفعالي بالمستقبل: أنا متأكدة من أن هذا ما سوف يكون عليه الأمر دائمًا. فلماذا سوف تتغير الأمور؟ وكيف يمكن ذلك؟

دعنا نستكشف كيف تتصل أزرارك الانفعالية بماضيك، وكيف تؤثر في حاضرك، وفي توقعاتك المستقبلية. كن تفصيليًّا قدر الإمكان، وكن صبورًا مع نفسك، وخذ فترات راحة إذا احتجت إلى ذلك. افعل ذلك وفقًا لسرعتك الخاصة، وبالطريقة التي تناسبك.

الزر الانفعالي: ____________________

____

ارتباط زِرّي الانفعالي بالماضي: ____________________

____

____

ارتباط زِرّي الانفعالي بالحاضر: ____________________

____

____

ارتباط زِرّي الانفعالي بالمستقبل: ____________________

____

____

الزِرّ الانفعالي: ____________________

____

ارتباط زِرّي الانفعالي بالماضي: ____________________

____

____

ارتباط زِرّي الانفعالي بالحاضر: ____________________

____

____

ارتباط زِرّي الانفعالي بالمستقبل: ____________________

____

____

الزر الانفعالي: ____________________

____

ارتباط زِرّي الانفعالي بالماضي: ____________________

____

____

ارتباط زِرّي الانفعالي بالحاضر: ____________________

____

____

ارتباط زِرّي الانفعالي بالمستقبل: ______________________

____

____

إن القدرة على استكشاف التسلسل من الزر الانفعالي إلى الأفكار والمشاعر والذكريات إلى المعتقدات والسلوكيات والأنماط، إلى كيفية ارتباطها بماضيك، وحاضرك ومستقبلك، هي مهارة قوية. عندما تعرف ما تعنيه أزرارك الانفعالية، وتأثيرها فيك، تكون قادرًا على إدارة استجاباتك، واختيار عدم الانخراط في الأنماط السلبية. يقلل هذا من سيطرة اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة عليك. الآن بعد أن عرفت ماهية بعض أزرارك الانفعالية، وكل ما تؤثر فيه، فقد أصبحت مستعدًّا لتعلم المهارات اللازمة لكيفية إدارة استجابتك لها.

إدارة استجابتك لزرك الانفعالي

عند تعلم كيفية إدارة استجابتك لزرك الانفعالي لأول مرة، فإن سر النجاح يكمن في العبارة التالية:

اضرب عندما يكون الحديد باردًا.

بعبارة أخرى، عندما تتعلم إدارة استجابتك لأول مرة، لا تعمل عليها في أثناء حدوثها. اعمل عليها فقط عندما لا تكون منفعلًا أو مُجهَدًا. عندما يكون رد فعلك الانفعالي (الحديد) ساخنًا، فمن الصعب التعامل معه. أما عندما يبرد فيمكن التحكم فيه، ويمكنك لمسه دون التعرض للحرق. هناك مجال للمناورة من الناحية الانفعالية، تمامًا مثلما يحدث في تدريبات الحزام الأسود في الكاراتيه، فاللاعبون يتدربون لساعاتٍ لا تُحصى، ويبنون مهارات جديدة، وعندما يكون لديهم مباراة، أي عندما تكون الأمور ساخنة، تكون عقولهم وأجسامهم جاهزة. من الأفضل أن تتعامل مع تعلُّم كيفية إدارة استجابات الأزرار الانفعالية بنفس الطريقة. أنت تتدرب وتتدرب، لذا عندما يأتي التحدي، تكون قادرًا بشكل أفضل على التحكم في نفسك، والتصرف بشكل مختلف، والتأثير في النتيجة التي من المرجح أن تكون في صالحك.

قبل أن نصل إلى الاستراتيجيات المحددة، علينا أن نخطط متى، ومع مَن نستخدم هذه الاستراتيجيات- عندما ترتفع حرارة انفعالاتنا. يفكر مدربو

الكاراتيه في السيناريوهات المحتملة التي قد يتعين عليهم فيها استخدام تدريباتهم، وكذلك يجب عليك فعل ذلك. استخدم المساحة أدناه لتحديد الأشخاص والمواقف التي تضغط على أزرارك الانفعالية.

الأشخاص الأكثر احتمالًا أن يضغطوا على أزراري هم: ______________

____

____

المواقف التي من المرجح أن يُضغط فيها على أزراري الانفعالية هي: ______

____

فيما يلي ثلاث استراتيجيات ستساعدك عندما يُضغط على أزرارك الانفعالية. اختر واحدة (أو أكثر) تناسب نمط حياتك واهتماماتك، ومارسْها كل يوم عدة مرات.

فترة الاستراحة [٢]

تتعلق هذه الاستراتيجية بأخذ قسط من الراحة عند الضغط على الأزرار الانفعالية، بحيث يمكنك إيقاف ما تفعله، وإبعاد نفسك عن الموقف. اعتمادًا على السياق، لكي تحصل على وقت الاستراحة، يمكنك أن تقول «عفوًا، أحتاج إلى الذهاب إلى الحمام»، أو «أرغب في إجراء مكالمة»، أو «أرغب في سماع ما تقوله، ولكن هناك شيء ضروري عليّ أن أفعله أولًا، وبعد ذلك سأكون معك بكل جوارحي». بمجرد إبعاد نفسك عن الموقف، ابحث عن مكان آمن لتجميع أفكارك. على سبيل المثال، إذا كنت في العمل، أو المطعم، يمكنك الاستئذان، والذهاب إلى الحمام، والتنفس بهدوء.

في أثناء استراحتك، تذكر أن أزرارك الانفعالية تدور حول ما كان في الماضي، وليس ما يحدث الآن. انتبه لما يحدث الآن، وعطل أزرارك الانفعالية. قد يساعدك على فعل ذلك تخيُّل أنك معلم كاراتيه، أو أنك تحلق فوق سحابة هنا

(2) Break time

والآن، مع التركيز على الحاضر، وتعطيل أزرارك الانفعالية، ستجد أن انفعالاتك تزداد برودة أكثر فأكثر، ومن ثم تزداد قدرتك على السيطرة. يمكنك أيضًا البحث على الإنترنت عن صور تمثل وقت استراحتك، وبرودة انفعالاتك.

مارس هذه الأساليب عدة مرات خلال اليوم. في المساحات الواردة أدناه، حدد وقت استراحتك مقدمًا عن طريق كتابة الأماكن التي يمكنك الذهاب إليها، وما يمكنك قوله لإبعاد نفسك، والصور التي ستناسبك عند الضغط على أزرارك الانفعالية. حاول أن تتخيل الأشخاص (الأصدقاء أو أفراد العائلة) والمواقف (في العمل أو في أثناء تصفح الإنترنت) التي تؤدي إلى الضغط على أزرارك الانفعالية. كلما زادت الاستعدادات، زادت احتمالية الحفاظ على تركيزك وتحكمك عند الضغط على أزرارك الانفعالية.

عبارات أقولها لأخذ الاستراحة: ـــــــــــــــــــــــــــــ

ـــ

ـــ

خلال فترة استراحتي، سأتخيل وأمارس: ـــــــــــــــــــــــــــ

ـــ

ـــ

الحديث الحقيقي الإيجابي مع الذات

يتمثل الحديث الإيجابي مع الذات في الأشياء الإيجابية والصادقة التي تقولها لنفسك عند الضغط على أزرارك الانفعالية، مثل «أنا آمن»، «لست مضطرًا لفعل أي شيء لا أرغب في فعله»، «أنا أتحكم في اختياراتي»، «هذا فقط مجرد تخيل، ليس هذا ما أعتقده حقًّا». تهدف هذه العبارات إلى تهدئتك، لكنها تمكّنك أيضًا من إدارة الموقف. استخدم المساحات التالية لسرد العبارات الذاتية الإيجابية الخاصة بك (يمكنك استخدام العبارات السالفة الذكر، أو إنشاء ما تريده) ومتى وأين تخطط لممارستها. تذكر أن التدريب الكثير في المواقف المختلفة هو أفضل طريقة لبناء هذه المهارة.

عباراتي الإيجابية الحقيقية عن نفسي: ____________________

____

____

____

متى وأين سأمارسها: ____________________

____

____

____

استراتيجية الإلهاء[٣]

تعد استراتيجية الإلهاء أسلوبًا رائعًا عندما تشعر بأن أزرارك الانفعالية قد ضُغِطَ عليها. تتضمن بعض الأمثلة بدء محادثة مع شخص آمن وإيجابي (شخص مشجع، ولن يركز على السلبيات)، أو قراءة كتاب، أو التنزه على الأقدام، أو ممارسة لعبة على هاتفك، أو الذهاب إلى حضور اجتماع زمالة الكحوليين المجهولين[٤]، أو المدمنين المجهولين[٥] (إذا كنت عضوًا في أي من البرنامجين)، وهكذا. والغرض من ذلك، هو توجيه انتباهك بعيدًا عن أفكارك ومشاعرك وذكرياتك، حتى تتمكن من التحكم في ذاتك وجمع شتات نفسك، وإعادة الانخراط مع الشخص أو الموقف الذي ضغط على زرّك الانفعالي. حاول التفكير في بعض أساليب الإلهاء الفعالة بالنسبة إليك.

---

(3) Distraction
(4) Alcoholics anonymous
(5) Narcotics anonymous

استراتيجيات الإلهاء الخاصة بي: ______________________

____

____

____

كلما خططت ومارست مواقف الضغط على الأزرار الانفعالية مع أشخاص مختلفين، زادت مهارتك، وزادت خياراتك وتحكمك حتى تتمكن من الاستجابة بشكل مختلف.

الاستجابة لأزرارك الانفعالية بشكل مختلف

إن أزرارك الانفعالية متجذرة في الماضي وليس فيما يحدث الآن، ويبدو أنها تسبب ردود فعل فورية بناءً على خبرات الماضي. على الرغم من أنه من الصعب التعرف على أنك تتعرض للضغط على زرك الانفعالي في منتصف الموقف، فإن هناك بعض الوقت بين الضغط على الزر الانفعالي والاستجابة لهذا الضغط. لقد استكشفت في هذا الفصل حتى الآن ماهية أزرارك الانفعالية، ومن أين نشأت، وماذا يحدث عندما يُضغط عليها. لقد خططت ومارست استراتيجيات لإدارتها، والآن قد حان الوقت لتمكين نفسك من الاستجابة بشكل مختلف.

كانت استجابة بيتي الفورية للضغط على أزرارها الانفعالية هي جرح نفسها، أو الدخول على الإنترنت للعثور على شخص يمكنها التواصل معه. لقد وجدت أنها تحب استراتيجية فترة الاستراحة، فعندما يُضغط على أزرارها الانفعالية، وتشعر بالاندفاع نحو البحث على الإنترنت، أو جرح نفسها، خرجت بدلًا من ذلك للتمشية، وفي أثناء سيرها، فتحت هاتفها ونظرت إلى صورة مدرب الكاراتيه الكارتونية المضحكة التي تحتفظ بها لتذكير نفسها بالاستجابة كما يفعل مدرب الكاراتيه: بطريقة هادئة وبرؤية الموقف بصورة كاملة. ساعدها هذا على رؤية الموقف بوضوح. عندما شعرت أن عقلها صافٍ، ذكّرت نفسها، هذا عن ماضيّ مع أمي، وليس عن حاضري مع صديقي. لقد

سمحت لها هذه الاستراتيجية بالهدوء، ومن خلال فعل ذلك، تمكنت من فتح الباب لصديقها عندما وصل، وسألته عن سبب تأخره، ولماذا لم يرد عندما اتصلت به. لقد كانت قادرة على سماع رده، وعدم المجادلة معه، ثم تمكنا من قضاء وقت ممتع معًا.

في التدريب التالي، دعنا نستكشف ما يحدث عند الضغط على أزرارك الانفعالية، وكيف يمكنك الاستجابة بشكل مختلف. أولًا، حدد الزر الانفعالي، ثم صِف كيف تستجيب عادة عند الضغط عليه، وأخيرًا، فكر في طريقة أخرى للاستجابة. استخدم استراتيجيات إدارة أزرارك الانفعالية التي نُوقشت في هذا الفصل لمساعدتك، أو استخدم إحدى الاستراتيجيات الأخرى التي ناقشناها في هذا الكتاب، مثل التعقل أو قائمة «دعها تخرج». كن تفصيليًّا قدر الإمكان في استجاباتك. اكتب كل ما تعتقده، لأنه لا إجابات خطأ.

الزر الانفعالي: ______________________________

____

عندما يُضغط على زرّي الانفعالي، يكون رد فعلي عادة ______________

____

____

____

لكي أستجيب بطريقة مختلفة، فسوف ______________________

____

____

____

لقد استخدم اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة استجابتك للضغط على أزرارك الانفعالية للتحكم فيك، ولكن هذا الفصل قد منحك بعض الطرق الجديدة القوية لإدارة أزرارك الانفعالية، ولتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي تعانيه. كلما طورت مهارة القدرة على رؤية المواقف والظروف بوضوح من خلال تشويه أزرارك الانفعالية، أتيحَ لك مزيدٌ من الفرص للسيطرة والنجاح.

خطة التحدي والتغيير

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

في أثناء تصفح هذا الفصلَ، كنت أفكر في ____________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ________________________________

____

____

____

يُعد التحكم في أزرارك الانفعالية أمرًا مهمًّا جدًّا، وكذلك من المهم أيضًا استمرار إتقانك لهذه المهارة، لأنك ستستمر في مواجهة المواقف التي تمثل لك تحديًا وضغطًا. بينما تستمر في رحلتك لتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، سوف نعرض في الفصل التالي هذه المواقف التي تمثل ضغطًا شديدًا عليك، والتي تسمى المواقف العالية الخطورة.

الفصل الحادي عشر

التحكم في المواقف العالية الخطورة

بينما تشق طريقك من خلال هذا الدليل العملي، تعلمت كيف تتحدى وتتجاوز معتقداتك وسلوكياتك، وأنماط استجاباتك السلبية المتعلقة باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي تعانيه. سنواصل في هذا الفصل هذه الرحلة من خلال تحديد واستكشاف المواقف العالية الخطورة التي تفقد فيها السيطرة، ويتخذ اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة قراراتٍ بالنيابة عنك، ما يقلل احتمالية الوصول إلى نتيجة مثمرة. ربما يمكنك التفكير في بعض هذه المواقف في الوقت الحالي. ربما تكون مع أحد أفراد العائلة على العشاء، أو شخص آخر مهم في موعد غرامي خارج المنزل، أو زميل في العمل في غرفة الاستراحة، أو في أثناء الاجتماع، أو مع شخص غريب في طابور متجر البقالة. لإدارة هذه المواقف العالية الخطورة في حياتك، تحتاج إلى فهم ماهيتها، والتخطيط لما ستفعله عندما تصادفك هذه المواقف، وتعلُّم كيفية الاستجابة من خلال استخدام السلوكيات التكيُّفية والصحية التي تقلل من احتمالية وقوعك في المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية. سوف أتناول هذه الموضوعات بعمق في هذا الفصل.

تحديد المواقف العالية الخطورة

حدد ويلش ولينهان (Welch and Linehan,2002) المواقف الشائعة العالية الخطورة للأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، التي تدفعهم إلى سوء استخدام المواد المخدرة، أو سلوكيات إيذاء الذات. تتضمن هذه المواقف التفاعلات الشخصية، والمشاعر السلبية، وأحداث الحياة اليومية، والكرب المعرفي، والهاديات والرغبات، وسوف نعرضها تفصيلًا في هذا الفصل. على الرغم من أن ويلش ولينهان قد حددا فقط سوء استخدام المواد المخدرة وإيذاء الذات، فإن نتائجهما ذات صلة بعديدٍ من السلوكيات السلبية التي يميل

الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة إلى الانخراط فيها عندما يكونون في مواقف عالية الخطورة.

في أثناء قراءة هذا الفصل، ضع في اعتبارك أنك قد تواجه موقفين أو أكثر من المواقف العالية الخطورة في نفس الوقت. عندما يحدث هذا، قد تشعر بالارتباك أكثر من المعتاد، ما يجعلك أكثر ميلًا للاستجابة باستخدام المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية. لكن يمكنك التحكم في ردود أفعالك من خلال الوعي والتخطيط، وكلاهما أساسي لتحقيق نتيجة أكثر إيجابية لنفسك بغضّ النظر عن عدد المواقف العالية الخطورة التي تجد نفسك فيها في أي وقت.

التفاعلات الشخصية[1]

تتضمن المواقف العالية الخطورة المتعلقة بالتفاعلات الشخصية عديدًا من الصراعات التي ترتبط بأشخاص محددين، بما تتضمنه من أفكار ومشاعر ومعتقدات. تحدث هذه المواقف عادة عندما تشعر أنك فقدت دعم صديق، أو أحد أفراد أسرتك، ومن ثم تشعر أنك بلا قيمة، ومهمل، ومرفوض، وما إلى ذلك.

تضمنت أحد المواقف العالية الخطورة المتعلقة بالتفاعلات الشخصية الخاصة بتوني الرغبة في أن يكون شديد القرب من رفيقاته أكثر مما يرغبون هم في ذلك. أدى هذا التفاعل إلى تنشيط خوفه أن يصبح وحيدًا لا قيمة له وغير معترف به. على سبيل المثال، عندما حاول الاقتراب من بام بسرعة كبيرة، نأت بنفسها عنه، وعندما انسحبت بعيدًا، حاول كسب حبها والاقتراب منها، فاتصل بها وراسلها مرارًا وتكرارًا عندما طُلب منه عدم فعل ذلك، وذهب إليها في عملها دون سابق إنذار، معلنًا حبه الذي لا ينتهي لها، ولكن جهوده هذه أبعدتها عنه، عكس ما كان يريد.

---

(1) Interpersonal Interaction

في المساحة التالية، حدد الأشخاص والأفكار والمشاعر والمعتقدات المرتبطة بهؤلاء الأشخاص، التي تؤدي إلى تكوين تفاعلاتك الشخصية العالية الخطورة، وصِفْ ما يمكن أن يحدث في هذه التفاعلات. اذكر أكبر قدر ممكن من التفاصيل، واستخدم مزيدًا من الورق إذا احتجت إلى ذلك.

____

____

____

____

____

المشاعر السلبية[٢]

تتضمن المشاعر السلبية على سبيل المثال لا الحصر: الغضب، والقلق، والضغط، والشعور بالذنب، والوحدة، والعجز، والخزي، والشعور بالوقوع في فخ. في ظل اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، تؤدي هذه المشاعر إلى إرباكك، ما يجعلك تواجه صعوبة في رؤية أي شيء تكيّفي أو إيجابي عن نفسك، والآخرين، والمواقف. قد يتسبب هذا في الوقوع في معتقداتك، وسلوكياتك، وأنماطك السلبية، ما يدمر قدرتك على الرؤية بوضوح، وكذلك قدرتك على النمو، وهو ما يريده اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة حتى يمكنه الاستمرار في الازدهار.

ظهرت مشاعر توني السلبية المتمثلة في كراهية الذات، والشك، وازدراء حياته وقدراته، بعد التحدث إلى والدته أو قضاء الوقت معها. عندما شعر بهذه الطريقة، وقع في أنماطه السلبية المتمثلة في وصف نفسه بأنه عديم القيمة وغير كفء، وكان يميل إلى إهمال كل الأشياء الأخرى في حياته. لقد تسبب هذا في شعور الآخرين بالإهمال، ومن ثم الابتعاد عنه، لأنه بدا غير متسق، وغير مكترث، على عكس ما يشعر به، وعلى عكس الصورة التي يريد أن يُنظر إليه من خلالها.

---

(2) Negative Emotions

في المساحة التالية، اكتب عن المشاعر السلبية، مثل الخوف والوحدة والهجر، التي تدفعك إلى الانخراط في معتقداتك وسلوكياتك وأنماطك السلبية، وكيف تكون ردة فعلك عندما تكون لديك هذه المشاعر. اذكر أكبر قدر ممكن من التفاصيل واستخدم مزيدًا من الورق إذا احتجت إلى ذلك.

____

____

____

____

____

أحداث الحياة[٣]

تشمل أحداث الحياة العالية الخطورة الطلاق، والبطالة، وموت أحد الأحِبّاء، وإنهاء علاقة، والإصابات الشخصية، والمشكلات المالية، والسجن، أو أي شيء يسبب ألمًا جسديًا أو نفسيًا كبيرًا، أو يسبب عدم الراحة.

واجه توني سلسلة من أحداث الحياة العالية الخطورة. فُصل من وظيفته واضطر إلى العودة للعيش مع والدته. ثم انتقدته بسبب كسله، ما جعله يشعر بأنه لا قيمة له، وذلك على الرغم من أنه كان يحاول باستمرار العثور على عمل. في وسط كل هذا، تركته صديقته. في النهاية، عاد توني إلى نمطه السلبي في تعاطي الكحوليات، وحاول بشدة العثور على صديقة جديدة.

---

(3) Life Events

في المساحة أدناه، صِف أحداث حياتك شديدة الخطورة بأكبر قدر من التفصيل، وما فعلته عندما وقعت هذه الأحداث. اذكر أكبر قدر ممكن من التفاصيل واستخدم مزيدًا من الورق إذا احتجت إلى ذلك.

____

____

____

____

____

الكرب المعرفي[٤]

يتضمن الكرب المعرفي أفكارًا وذكريات سلبية لا يمكنك إخراجها من عقلك تتعلق بالخوف أو الخطر أو الصدمة السابقة أو الأحداث الشاقة. تسبب تلك الأفكار والذكريات قلقًا شديدًا، وانزعاجًا، وتوترًا، وما إلى ذلك.

كان توني يقول في كثير من الأحيان إنه مُطارد بفقدان والده. كان على مرشده النفساني في المدرسة الابتدائية أن يخبره بوفاة والده لأن والدته رفضت التحدث عن هذا الأمر. عندما كانت تراود توني ذكريات مدرسته الابتدائية وعلمه بخبر وفاة والده، تلك التي كانت ذكريات قوية ومؤثرة تمر أمامه كشريط الذكريات (فلاش باك)، كان يشرب بمفرده حتى يفقد وعيه، وعندما يستيقظ يظل متذكرًا سبب شربه كثيرًا.

(4) Cognitive Distress

في المساحة أدناه، اكتب بأكبر قدر من التفصيل عن الكرب المعرفي العالي الخطورة الذي تعانيه، وما الذي تفعله عندما تشعر به. إذا أصبح هذا الأمر صعبًا أو شاقًا جدًا، خذ قسطًا من الراحة وتحدث إلى صديق إيجابي أو أحد مقدمي الرعاية الصحية النفسية، وارجع إلى هذا التدريب عندما تشعر أنك مستعد. استخدم مزيدًا من الورق إذا احتجت إلى ذلك.

____

____

____

____

____

الهاديات والرغبات(٥)

الهاديات والرغبات هي تلك الأشياء الموجودة في البيئة، التي تؤثر في أفكارك ومشاعرك وذكرياتك بطرق تدفعك إلى الاستجابة باستخدام معتقداتك وسلوكياتك وأنماطك السلبية.

عندما دخل توني عبر الإنترنت للبحث في وسائل التواصل الاجتماعي، كان غالبًا ما يرى أصدقاءه وصديقاته السابقين يقضون أوقاتًا ممتعة مع الآخرين، ويذهبون إلى أماكن مثيرة، ويفعلون الأشياء التي كان يتمنى أن يفعلها (الهاديات). عندما نظر إلى هذه الصور، شعر بأنه مضطر إلى الاتصال، وإرسال الرسائل النصية إلى صديقته لمعايشة نفس الخبرة والسعادة التي كان يراها عبر الإنترنت (الرغبة). أثارت هذه الهاديات والرغبات سلسلة من الأفكار حول كونه وحيدًا وغير محبوب، وأدت هذه الأفكار إلى الشعور بالعزلة وانعدام القيمة والاكتئاب. بدت هذه المشاعر حقيقية بسبب ذكرياته السيئة مع والدته، وكذلك ذكرياته مع صديقاته اللاتي كن يهجرنه، ولا يرغبن في فعل شيء معه. استجابةً لهذه المشاعر كان توني يتصل بصديقته ويراسلها مرارًا وتكرارًا حتى تستجيب، وإذا لم تفعل ذلك، كان يذهب إليها في مقر عملها

---

(5) Cues and Urges

ويحاول التحدث معها، الأمر الذي دفعها للابتعاد عنه، بينما كان كل ما يريده توني هو أن تكون قريبة منه، وأن يعيش معها الحياة الرائعة التي كان يراها عبر الإنترنت.

في المساحة أدناه، اكتب عن الهاديات والرغبات العالية الخطورة بأكبر قدر من التفصيل، واستخدم مزيدًا من الورق إذا احتجت إلى ذلك.

____

____

____

____

____

تحديد السلوكيات البديلة

الآن بعد أن حددت المواقف العالية الخطورة الخاصة باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، يمكنك تعلم كيفية إدارتها والتحكم فيها بشكل فعال من خلال تحديد وتطبيق السلوكيات البديلة الإيجابية والتكيّفية. إن الاستعداد للبدائل التكيّفية والصحية سيقلل بشكل كبير من احتمالية الوقوع في معتقدات وسلوكيات وأنماط سلبية. لنبدأ بتحديد السلوكيات البديلة القابلة للتطبيق. يمكنك تنزيل نسخة إضافية من ورقة العمل هذه من الموقع السالف الذكر.

قائمة السلوكيات البديلة

ضع علامة بجانب السلوكيات البديلة التي تعتقد أنها قد تنجح معك عندما تجد نفسك في مواقف عالية الخطورة، وهناك فراغات في نهاية الصفحة لتكتب فيها السلوكيات الأخرى التي ترى أنها قد تكون مفيدة لك.

- ☐ اكتب قائمة بالأشياء الصحية التي يمكنك فعلها، مثل المشي أو اللعب مع كلبك أو قطتك أو لعب لعبة على هاتفك أو الذهاب إلى الحمام كفرصة لالتقاط أنفاسك.
- ☐ تواصل مع صديقٍ آمنٍ إيجابي أو مع شخص تحبه.
- ☐ أبعد نفسك عن المواقف العالية الخطورة.
- ☐ ضع قائمة بجميع مزايا عدم الوقوع في أنماطك السلبية.
- ☐ مارس تدريبات التعقل (انظر الفصل الثامن).
- ☐ تدرب على قائمة «دعها تخرج» (انظر الفصل الثامن).
- ☐ ضع قائمة بما أنت ممتن له، وراجعها.
- ☐ كافئ نفسك لعدم الانخراط في أنماطك السلبية. على سبيل المثال: اشترِ لنفسك كوبًا من اللاتيه أو الأيس كريم أو اذهب لمشاهدة فيلم (شيء مضحك وإيجابي يدعم المزاج الإيجابي).
- ☐ شم أحد الزيوت الأساسية، مثل اللافندر، أو القرفة، أو خشب الأرز، التي تساعدك على الهدوء وإعادة التركيز.
- ☐ إعداد قائمة بالمقطوعات الموسيقية المحفزة أو المهدئة.
- ☐ ابتسم، فالابتسامة في الواقع تقلل من استجابة الجسم للضغوط (Kraft and Pressman 2012).
- ☐ أخرى: ____________________
- ☐ أخرى: ____________________
- ☐ أخرى: ____________________

نأمل أن تكون قد وجدت بعض البدائل السلوكية للمواقف العالية الخطورة. لإتقان هذه السلوكيات الجديدة وجعلها استجابتك التلقائية، ستحتاج إلى ممارستها بقدر ما تستطيع. سننتقل الآن إلى تطبيق سلوكياتك البديلة الجديدة على المواقف العالية الخطورة.

استبدال السلوكيات في المواقف العالية الخطورة

سنقرن في هذا التدريب بعض المواقف العالية الخطورة التي حددتها لنفسك بالسلوكيات البديلة التي ستساعدك على التحكم في رد فعلك واتخاذ قرارات تكيُّفية وصحية. إذا بدا الأمر مفيدًا، فراجع استجاباتك على التدريبات السابقة، واستجب بأفضل ما يمكنك، ولا تعدل استجاباتك. لا إجابات خطأ، ولا شيء يحرجك أو تخجل بسببه. هذا يتعلق بنموك، لذا كن صادقًا مع نفسك، فأنت تستحق ذلك. يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه من الموقع السالف الذكر.

إذا واجهت أحد المواقف العالية الخطورة، مثل ____________________

يمكنني استخدام هذه السلوكيات البديلة التكيُّفية الصحية: ______________

____

____

إذا واجهت أحد المواقف العالية الخطورة، مثل ____________________

يمكنني استخدام هذه السلوكيات البديلة التكيُّفية الصحية: ______________

____

____

يستغرق تعلُّم مهارات جديدة وقتًا وصبرًا. أنا أعي أنه قد يكون أمرًا صعبًا، خصوصًا بالنسبة إلى الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، ولكن استبدال المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية بأخرى تكيُّفية وصحية يعد جزءًا مهمًّا من عملية النمو. إذا استطعت، تدرب على استخدام

السلوكيات البديلة التي حددتها فيما سبق مرتين إلى ثلاث مرات يوميًّا. إذا كنت لا تستطيع فعل ذلك جسديًّا، فمارسه في عقلك، هذه طريقة رائعة لبناء واكتساب المهارات أيضًا.

خطة التحدي والتغيير

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر ____________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ____________________

____

____

الآن بعد أن تعلمت كيفية إدارة المواقف العالية الخطورة، ووضعت خطة للانخراط في سلوكيات بديلة تكيّفية وصحية، سيكون لديك سيطرة أكبر على اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة عندما تحدث تلك المواقف العالية الخطورة، وتكون مستعدًّا بطريقة أفضل لاتخاذ الخيارات التي تزيد من احتمالية النتائج الإيجابية. يساعد هذا على تمهيد الطريق لتحدي وتغيير المعتقدات المختلة التي تدعم اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، وهو موضوع الفصل التالي.

الفصل الثاني عشر

تحدي وتغيير المعتقدات المختلة

عديدٌ من أنماطك السلبية متجذرة في معتقدات مختلة تطورت جنبًا إلى جنب مع اضطراب الشخصية الحَدِيَّة الذي تعانيه. لقد حان الوقت لتغيير تلك المعتقدات.

يُشتق جزء كبير من محتوى هذا الفصل من نظرية تقرير المصير[1]، التي تشير إلى أن الناس مدفوعون لتحسين أنفسهم وتصحيح مناطق الصعوبة في حياتهم، التي من المؤكد أن تسهم فيها المعتقدات المختلّة (Ryan and Deci 2002). ستتعلم في هذا الفصل كيف تتعرف على معتقداتك المختلة، وتتحدى دقتها، وتتعرف على الأدلة التي تظهر أنها غير صحيحة، وتواجهها بمعتقدات صحية تكيّفية. سوف تساعدك هذه العملية على إضعاف تلك المعتقدات المختلة وتجاوزها، ما يسمح لك بالاستمرار في طريق تجاوز اضطراب الشخصية الحَدِيَّة.

معتقداتك المختلة

تشوه المعتقدات المختلة إدراكنا وتؤثر في كيفية رؤيتنا للعالم. يؤدي إدراكنا المشوّه إلى ردود أفعالنا، التي بدورها تؤثر في علاقاتنا، وضبطنا لأنفسنا، وأفكارنا عن أنفسنا. تميل هذه المعتقدات إلى أن تصبح آلية وقوية جدًّا. أظهرت عديدٌ من الأبحاث أن تحدي وتغيير المعتقدات المختلة يزيدان من قدرة المرء على عمل الأشياء بطريقة مختلفة وتغيير الحياة للأفضل (Ciarrochi, 2004; Clark, 2014; Delavechia, et al, 2016).

إن تحدي وتغيير المعتقدات المختلة ليس عملًا سهلًا. يمكن أن يكون تحديد المعتقدات المختلة مثل اكتشاف أن الأصدقاء الذين تعتمد عليهم، مضرون بالنسبة إليك ولا تهمهم مصلحتك. للبدء، عليك أن تقر بأن هذه المعتقدات جزء

---

(1) Self-Determination

من اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي تعانيه، وأنها تسبب لك كثيرًا من الارتباك والصراع في عديدٍ من مجالات حياتك. ولكن في هذه المرحلة من هذا الكتاب، عليك فقط أن تكون مستعدًّا لرفع الستار من أجل التعرف عليها.

لِنُلْقِ نظرةً على اثنين من المعتقدات المختلة الخاصة ببيتي: «يجب أن أكون محبوبة في جميع الأوقات» و«يجب أن أكون مثالية في جميع الأوقات وإلا فلن يحبني أحد».

عندما بدأت بيتي تعمل ممرضة للمرة الأولى، بدا لها أن جميع زملائها الجدد كانوا قريبين جدًّا بعضهم من بعض، لكنهم لم يتقبلوها. لقد توصلت إلى هذه الاستنتاجات لأنه في أول يوم لالتحاقها بالعمل استقبلها الناس ولكنهم لم يتوقفوا للتحدث معها أو التعرف إليها. لقد شاهدت الجميع يتحدثون ويمزحون بعضهم مع بعضٍ، وبدأت تعتقد أنهم كانوا يمزحون ويضحكون منها، ويشاركون أحكامهم حول مدى غبائها. عندما ازدادت هذه الأفكار قوة، لم تستطع التركيز في عملها.

لقد ارتكبت خطأ بسيطًا في لوحة بيانات المريض، حيث كانت أجزاء من نظام الكمبيوتر المستخدم في المكتب جديدة عليها، وكان على الموظفين الآخرين مساعدتها في تصحيحه. لقد بررت بهذا الخطأ فقط، إلى جانب قلة خبرتها، دقة معتقداتها المختلة، ما تسبب في زيادة القلق والإحباط والغضب. قالت لها إحدى الممرضات اللاتي ساعدنها: «إذا كنت بحاجة إلى أي شيء، فأخبريني فقط». أساءت بيتي تفسير هذه المقولة، حيث أصبحت تعني بالنسبة إليها: «أعلم أنك غبية جدًّا لأداء هذه المهمة، لذلك عندما تحتاجين إلى مزيدٍ من المساعدة، وهو ما سوف يحدث، سأصلح خطأك مرة أخرى». شعرت بيتي أنها مضطرة للدفاع عن نفسها ضد هذا الهجوم، فدفعت الممرضة الأخرى. رأى رئيسها الجديد ما حدث، فطرد بيتي على الفور.

هل سبق لك أن كنت في موقف مشابه لموقف بيتي، حيث كان لمعتقداتك المختلة تأثير كبير على كيفية تفسيرك للعالم من حولك؟ إذا كان الأمر كذلك، فأنت لست وحدك، والتغيير ممكن، ويحدث التغيير عندما تبني شعورك بحق تقرير مصيرك، وتعلم ما هو صحيح عن نفسك، وما تريد تحقيقه، ثم

تستخدم تلك المعرفة لتحدي المعتقدات المختلة للتحكم بطريقة أفضل في نفسك، وكيف ترى العالم من حولك. ها هي العملية المراد تعلمها:

حدد معتقداتك المختلة

⬇

تحدَّ هذه المعتقدات

⬇

غيِّر معتقداتك المختلة

دعنا نبدأ العملية بمعتقداتك الخاصة.

حدد معتقداتك المختلة

لِنُلْقِ نظرة فاحصة على قيمة تحديد المعتقدات المختلة باستخدام موقف بيتي في وظيفتها الجديدة.

لقد سمحت بيتي لمعتقداتها المختلة («يجب أن أكون محبوبة في جميع الأوقات» و«يجب أن أكون مثالية في جميع الأوقات وإلا فلن يحبني أحد») بتشويه تجربتها في وظيفتها الجديدة. سادت المعتقدات المختلة لدى بيتي، ووقعت في التفكير في أن الناس كانوا يتحدثون عنها ويحكمون عليها. نتيجةً لذلك، سرعان ما غمرها القلق، ولم تستطع أن ترى بوضوح ما كان يحدث، أو أن تسمع بدقة ما قالته لها الممرضة الأخرى. دفعها قلقها الشديد إلى التصرف بشكل غير لائق، ما يخدم معتقداتها المختلة.

لو كانت بيتي قد حددت معتقداتها المختلة قبل يومها الأول في العمل، لكانت قد عرفت أن هذه المعتقدات تستهدفها وتبعدها عن هدفها: الاحتفاظ بوظيفتها الجديدة. لو كانت قادرة على تحدي معتقداتها المختلة واستبدالها بمعتقدات وظيفية صحية من قبيل («أنا ممرضة رائعة، ويمكنني أداء هذه المهمة بشكل جيد»، «الجميع يرتكب الأخطاء، ولا أحد مثالي، لذلك من الممكن أن أكون محبوبة، حتى لو لم أكن مثالية طوال الوقت»)، لكانت قد عبرت يومها

الأول بنجاح. بدلًا من ذلك، دفعتها معتقداتها المختلة إلى تبني رد فعل مؤلم وكارثي، وفي نهاية المطاف طُردت من العمل.

كما تُظهر هذه القصة، يمكن أن يكون للمعتقدات المختلة عواقب وخيمة، لذلك من الأهمية بمكان تحديد معتقداتك المختلة. فيما يلي قائمة بالمعتقدات المختلة الشائعة. ضع دائرة حول ما ينطبق عليك، وكن صريحًا ومنفتحًا قدر الإمكان. ستجد مساحات فارغة لإضافة معتقداتك المختلة إلى هذه القائمة.

- الناس وأنا منهم، لا يمكنهم التغيير.
- يتسم الناس دائمًا بالقسوة.
- أنا كسول.
- يجب أن أكون مثاليًا طوال الوقت.
- لن أكون سعيدًا أبدًا.
- إن أمكن أن يحدث شيء بطريقة خطأ، فسوف يحدث.
- إن ارتكبت خطأً، فأنا غبي.
- كان يجب أن أفعل الأفضل.
- يجب أن تكون الحياة والعالم والآخرون عادلين.
- يجب أن أنجز كل شيء اليوم.
- يجب أن يكون الآخرون أكثر تهذيبًا.
- يجب أن أعيش في مكان أفضل الآن.
- أنت لا تحترمني ما دمت لا تفعل ما أريد.
- لو أنك تقدرني، لربحت كثيرًا من المال.
- يجب ألا أخطئ.
- يجب أن أتكيَّف مع كل شيء.
- يجب أن أكون مسيطرًا على جميع المواقف.
- يجب أن تسير الأمور على ما يرام.
- يجب أن يعاملني الآخرون جيدًا دائمًا.
- أنا الوحيد الذي ليس جيدًا.
- ______________________________
  ____
- ______________________________
  ____

يمكن أن يؤدي تحديد معتقداتك المختلة إلى إثارة كثيرٍ من الأفكار والمشاعر والذكريات التي من المهم أن تتعرف عليها. إن عديدًا من معتقداتك لها جذور في ماضيك، ويمكن أن يساعد تحديد الأفكار والمشاعر والذكريات المتصلة بهذه المعتقدات في إزالة الصراع والارتباك الذي تجلبه هذه المعتقدات المختلة إلى عالمك. باستخدام المحفزات أدناه، حدد الأفكار والمشاعر والذكريات التي أثارها التدريب السابق بداخلك.

أثار تحديد معتقداتي المختلة هذه الأفكار:

____

____

____

____

أثار تحديد معتقداتي المختلة هذه المشاعر:

____

____

____

____

أثار تحديد معتقداتي المختلة هذه الذكريات:

____

____

____

____

تحدي معتقداتك المختلة

تعيش المعتقدات المختلة على الأكاذيب، وتزدهر في الظلام، أيْ الأجزاء التي لم يُشكك فيها أو لم تُكتشف من اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي تعانيه. تجعلك هذه المعتقدات تظن أنك محطم، وعديم الفائدة والقيمة، وفارغ وغير كفء، إلى جانب أشياء أخرى. لكن الأدلة التي تُظهر أنها غير دقيقة تضعفها. لتحدي هذه المعتقدات وتغييرها، عليك أن تسلط الضوء عليها. لقد كانت الخطوة الأولى هي تحديها والتعرف عليها، دعونا الآن نستكشف الأدلة الملموسة التي تثبت أنها غير صحيحة.

استخدم هذا التدريب لتحديد الدليل الواضح في حياتك الذي يثبت أن معتقداتك المختلة غير صحيحة. تستند الأدلة الواضحة إلى حقائق يمكن تحديدها، وهو أمر يمكن إثباته بدلًا من التخمينات أو النظريات. لقد قدمت أمثلة من حالة بيتي لمساعدتك على البدء. يمكنك تنزيل نسخة من هذا التدريب من الموقع السالف الذكر، حتى تتمكن من استكشاف كل معتقد مختل حددته لنفسك.

معتقدي المختل هو أنه يجب أن أكون محبوبة في جميع الأوقات، لكن ذلك غير صحيح لأنه حتى عندما يغضب مني أصدقائي وصديقي الحميم، ينتهي بنا الأمر إلى التصالح، ولا يهجرونني إلى الأبد.

معتقدي المختل هو أنه يجب أن أكون مثالية في جميع الأوقات وإلا فلن يحبني أحد، لكن هذا غير صحيح لأنني خضت عديدًا من المعارك مع سارة، وما زلنا أصدقاء بعد كل هذه السنوات. عندما حطمت رفرف سيارة جيمس، لم يعجبه ذلك، ولكنه أخبرني أنه لا يزال يحبني، وأنا صدقته.

معتقدي المختل هو ______________________________

ولكنه غير صحيح لأن ______________________________

____

____

معتقدي المختل هو ______________________________

ولكنه غير صحيح لأن ______________________________

____

____

تحدي معتقداتك المختلة

إن تغيير المعتقدات ليس نشاطًا يُنجز لمرة واحدة، ولكنه عمليةٌ قد تستغرق سنوات عديدة وتعرُّضًا مستمرًّا، لكي تكتسب معتقداتك المختلة كثيرًا من قوة التأثير فيك وفي حياتك. تتضمن عملية تغييرها تحديد معتقداتك الصحية التكيُّفية وتمكينها. الخطوة الأولى هي تحديد المعتقدات الصحية التكيُّفية، لذا ضع دائرة حول المعتقدات الصحية التكيُّفية في القائمة التالية، وإذا كنت تفكر في أحد المعتقدات الصحية التكيُّفية غير المدرجة في القائمة، فما عليك سوى إضافتها إلى القائمة.

- لديَّ القوة الكافية لتحقيق أهدافي.
- أستحق أن أشعر بالرضا والسعادة.
- أستحق المعاملة بلطفٍ واهتمام.
- يمكنني اختيار أفكاري ومعتقداتي.
- أنا جيد وذو قيمة.
- أقبل عيوبي لأنها تساعدني على التطور.
- أعمل بجد للحصول على ما أريد.
- سوف أمارس التعاطف مع الذات.
- أنا أستحق الاحترام والحب.
- أستحق أن أكون حول أولئك الذين يدعمونني.
- أسامح نفسي.
- أنا أثق بقدراتي.
- الأخطاء بشرية ومقبولة.
- أنا أكبر من اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي أعانيه.
- سوف أتحلى بالصبر مع نفسي.
- ______________________________

____

- أنا أبذل قصارى جهدي.
- ______________________________
____

- أنا ذو هوية واضحة ومحددة.
- أنا أحترم نفسي وخياراتي.
- أنا أتعلم وأتطور كل يوم.
- تعاطفي هو قوتي.
- اخترت أن أدعم نفسي وأهتم بها.

الآن بعد أن حددت معتقداتك التكيُّفية الصحية، حان الوقت لإقرانها بمعتقداتك القديمة المختلة الضعيفة. من خلال فعل ذلك، فإنك تتبنى المعتقدات البديلة التي من شأنها أن تشجع الجزء الدقيق والحقيقي منك، وتعمل على تمكينه، أي الجزء غير المرتبط باضطراب الشخصية الحَدِّيَة. فيما يلي مثال من حالة بيتي:

معتقداتي القديمة المختلة هي أنني يجب أن أكون محبوبة طوال الوقت، ويجب أن أكون مثالية طوال الوقت، وإلا فلن يحبني أحد.

معتقداتي التكيُّفية الصحية البديلة هي أنني جيدة وذات قيمة، بغض النظر عمن يحبني. الأخطاء لا تعبر عني، أنا أعبر عن نفسي، وهذا كافٍ لكي يحبني الناس.

عندما تحدت بيتي معتقداتها المختلة واستبدلتها، فقدت تلك المعتقدات المختلةُ قوتَها. من خلال ممارسة ذلك بشكل روتيني، وتعلم أساليب أخرى، كانت بيتي أكثر قدرة على التحكم فيها وفي سلوكيات اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة المتعلقة بها. مع تطويرها لمهاراتها، تمكنت من الحفاظ على وظيفتها الجديدة، والاستمتاع بالتفاعل مع أصدقائها، وعائلتها، وصديقها الحميم، وتحقيق مزيدٍ في الحياة. بعبارة أخرى، كانت قادرة على تحقيق أهدافها، وتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، كما تتعلم أنت فِعْلَ ذلك.

لقد حان الآن دورك لاستبدال معتقدات تكيّفية صحية بمعتقداتك القديمة المختلة. اكتب في المساحات أدناه معتقداتك القديمة المختلة أولًا. يمكنك استخدام تلك المعتقدات المختلة التي حددتها سابقًا، أو معتقدات جديدة ترغب في إضعافها واستبدالها. يمكنك تنزيل نسخة من هذا التدريب من الموقع السالف الذكر.

معتقداتي القديمة المختلة هي: ____________________________

____

____

معتقداتي التكيُّفية الصحية البديلة هي: ____________________________

____

____

معتقداتي القديمة المختلة هي: ____________________________

____

____

معتقداتي التكيُّفية الصحية البديلة هي: ____________________________

____

____

حان الآن الوقت لتقوية وتمكين معتقداتك التكيُّفية الصحية باستخدام نفس الطريقة التي استخدمتْها معتقداتُك المختلة طوال السنوات الماضية، وهي التكرار ثم التكرار. أريدك أن تكرر معتقداتك الصحية التكيُّفية لنفسك بقدر ما تستطيع. قلها في الصباح عندما تستيقظ، قلها وأنت في طريقك لتناول الغداء، قلها عندما تستلقي للنوم، قلها في كل زمان ومكان، اكتبها على ورق لاصق في حجرتك، غنِّها في الحمام، كلما قلتها أكثر وقرأتها أكثر، عشتَها أكثر. بينما تعيش معتقداتك التكيُّفية الصحية، ستجد أن لديك قدرًا أكبر من التحكم في الذات وفهمها، وسيتبقى قليل مما كان يدعم اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة لفترات طويلة.

خطة التحدي والتغيير

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ________________

٢. ________________

٣. ________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ________________

٢. ________________

٣. ________________

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر في ________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ________________

____

____

الآن بعد أن طورت المهارات اللازمة لتحدي معتقداتك المختلة وأن تستبدل بها معتقداتٍ تكيّفيةً صحية، حان الوقت لتعلُّم أساليب قيّمة لتهدئة الذات، من شأنها تعزيز تحكمك في نفسك.

الفصل الثالث عشر

التهدئة الذاتية لتعزيز التحكم في الذات

هل يمكنك التفكير في الأوقات التي أثارك فيها حدث أو شخص ما، وتسبب رد فعلك في إنهاء العلاقة أو إيذاء نفسك أو الوقوع في الاكتئاب أو الشعور بالقلق، ثم العودة إلى المعتقدات، والسلوكيات، والأنماط السلبية الخطأ؟ ماذا لو أخبرتك أنه في هذه المواقف يمكنك تعلم طريقةٍ ما لتهدأ وتعيد تقييم الموقف وتتصرف بطريقة تزيد من احتمالية التوصل إلى نتيجة إيجابية؟ هل أنت مهتم بتعلم كيف يحدث ذلك؟ سيجيب معظم الأشخاص بنعم، وهذا ما يدور حوله هذا الفصل: تعليمك أساليب التهدئة الذاتية لتعزيز تحكمك الذاتي في المواقف الصعبة.

التحكم الذاتي هو قدرة الأشخاص على التأثير في معتقداتهم، وسلوكياتهم، وأنماطهم من أجل تحقيق نتائج معينة. على سبيل المثال، عندما شعر توني بأنه غير مرئي ولا قيمة له، بدا أنه لا يملك سوى قليلٍ من التحكم الذاتي حيال رغبته في التواصل مع الشركاء الرومانسيين، حيث كان يراسلهم في جميع الأوقات، ويظهر في مكان عملهم دون سابق إنذار كما لو لم يكن لديه خيار آخر. بمجرد أن تعلم تهدئة نفسه باستخدام أساليب التهدئة الذاتية، زاد تحكمه الذاتي في المواقف الصعبة، وتمكن من التعامل معها بطريقة مختلفة.

التهدئة الذاتية هي القدرة على تهدئة نفسك عندما تكون منزعجًا أو قلقًا. يمكن أن تساعد أساليب التهدئة الذاتية في تهدئتك، ما يسمح لك بإعادة التركيز عند الضغط على أزرارك الانفعالية. هذه الأساليب سهلة التعلم ولا تستغرق كثيرًا من الوقت مما يجعلها مفيدة ونافعة جدًّا. لقد استخدمت تشبيه الطرق على الحديد وهو بارد عند الحديث عن التحكم في أزرارك الانفعالية، وهذه نصيحة جيدة بشأن جميع المهارات والأساليب في هذا الكتاب، بما في ذلك أساليب التهدئة الذاتية. يستلزم الطرق على الحديد وهو بارد ممارسة المهارات والأساليب عدة مرات في اليوم عندما تكون هادئًا، لا عندما تكون في موقف

شاق. يعد التدريب قبل أن تُستثار أمرًا بالغ الأهمية، لكي تكون مستعدًّا عندما يزعجك شيء أو شخص ما.

أساليب التهدئة الذاتية

يجب عليك استخدام أول أسلوبين للتهدئة الذاتية وهما التعقل واليوجا، لتقليل احتمالية انفعالك في المقام الأول، بينما مفكرة التنفيس وأساليب الإلهاء مخصصة لتلك الحالات التي تشعر فيها أنك على وشك الانفعال، أو أنك منفعل بالفعل. مارس هذه الأساليب قدر المستطاع حتى تتقنها، لكي تكون مستعدًّا للوصول إلى أفضل نتيجة ممكنة بذهن صافٍ، وقدرة جيدة على التحكم الذاتي، ومعتقدات وسلوكيات وأنماط صحية تكيفية.

التعقُّل

التعقُّل هو فن تركيز انتباهك على الحاضر والتعرف بهدوء على مشاعرك وأفكارك وأحاسيسك الجسدية كما هي في تلك اللحظة وقبولها. من خلال فعل ذلك، فإنك تقلل من احتمالية استجابتك للمحفزات باستخدام معتقداتك وسلوكياتك وأنماطك السلبية التلقائية التي حافظت على استمرارية اضطراب الشخصية الحَدِّية الذي تعانيه لفترة طويلة. جرب أسلوب «سبع خطوات للتعقل» لمدة دقيقة واحدة، أو لأطول فترة ممكنة، حتى تشعر بالهدوء والتركيز والاسترخاء. مثل أي مهارة أخرى، كلما مارستها، أتقنتها بدرجة أكبر.

١. ابحث عن مكان هادئ خالٍ من المشتتات.

٢. اجلس بشكل مريح مع إبقاء ظهرك مستقيمًا ولكن مسترخيًا. أغمض عينيك إذا شعرت بالراحة.

٣. ركز انتباهك على أنفاسك في أثناء دخولها وخروجها، حيث تدخل من خلال أنفك، وتخرج من خلال فمك.

٤. لا تحكم على ما يتبادر إلى ذهنك، اتركه يطفو على السطح ويرحل.

٥. دع المُشَتِّتات تأتي وتذهب، وابقَ مركزًا قدر الإمكان على تنفسك ووجودك في اللحظة الحالية فقط.

٦. عندما تشعر بالاسترخاء، لاحظ أنفاسك وكيف تشعر. افتح عينيك وانتبه للحاضر.

٧. أعد الانخراط واتخذ القرار الأفضل بالنسبة إليك.

هل كنت قادرًا على البقاء متعقلًا لمدة دقيقة كاملة، والتركيز على تنفسك، وعدم تشتيت انتباهك بالأفكار، والتخلص من المشتتات؟ لا بأس إذا لم تكن قادرًا على ذلك. يواجه كثيرٌ منا صعوبة في التباطؤ لأن عالمنا يسير بخطى سريعة، ولدينا جميعًا أشياء كثيرة تحدث في نفس الوقت. خذ لحظة للتفكير في هذا التدريب. صف ما كان عليه الأمر بالنسبة إليك (مخيف، غير مريح، مريح، مُقَوٍّ) وما الذي جعله على هذا النحو («لم أكن متأكدًا مما سيحدث»، «شعرت بقلق أقل ويمكنني التحكم في أفكاري»).

____

____

____

____

____

اليوجا[1]

كانت اليوجا موجودة منذ وقت طويل جدًّا، وكان يستخدمها الملوك والأطفال وكل من بينهم. يمكن أن تكون اليوجا مفيدة مهما كانت سنك أو حالتك العقلية. فهي تمنحك الهدوء النفسي، وتخفف الضغوط، وتزيد الوعي بالجسم، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الثقة بالنفس والتحكم الذاتي. يمكن للمهارات التي تتعلمها في اليوجا أن تساعدك على التحكم في أفكارك، ويمكن للتركيز على التنفس أن يحسن صحتك النفسية قبل وفي أثناء وبعد استثارتك.

لست مضطرًّا إلى الذهاب إلى فصول اليوجا أو شراء الملابس الخاصة بممارستها وكل تلك الأشياء الأخرى، إذا كنت لا تريد ذلك. يمكنك التعرف

(1)Yoga

على اليوجا وممارستها عن طريق مقاطع الفيديو المتاحة على مواقع الإنترنت المجانية (يوتيوب). وهذا يوفر لك الخصوصية التي قد تكون مهمة بالنسبة إليك. بغض النظر عن الطريقة التي تقرر بها تجربة اليوجا، سواء كان ذلك من خلال مقاطع الفيديو أو الفصول الدراسية، فحاول ممارسة اليوجا بقدر ما تستطيع لجني أكبر قدر ممكن من الفوائد.

مفكرة التنفيس[٢]

عندما تُحفز، هل تشعر أن الضغوط تتراكم عليك حتى إنك لا تتمكن من الصمود أكثر من ذلك وتنفجر غاضبًا، سواء لفظيًّا أو جسديًّا؟ مفكرة التنفيس طريقة لإخراج كل أفكارك ومشاعرك السلبية دون تعديل أو كبح. إنها توفر فرصًا غير مقيدة لإخراجها والتعبير عن نفسك واستكشاف ما يزعجك، وتنمية الشعور بالهدوء والاسترخاء بطريقة آمنة ومضمونة.

يمكنك كتابة مفكرة التنفيس الخاصة بك أو تسجيلها، ويمكنك الاحتفاظ بها في دفتر ملاحظاتك أو على حاسوبك أو على هاتفك، أو في أي مكان تريده. إن إحدى الفوائد العظيمة لمفكرة التنفيس أنه يمكنك استخدامها في أي وقت، ليلًا أو نهارًا، وقضاء الوقت الذي ترغبه في فعل ذلك، ومراجعتها لفهم نفسك في الوقت الحالي. إنها أداة رائعة لمراقبة كيفية استجابتك لمواقف معينة.

قد تساعدك التوجيهات التالية على البدء، ولكن لا يتعين عليك استخدامها. يمكنك الكتابة بأسلوبك الخاص أو بأسلوبك الحر بدون هاديات، إذا كنت تفضل ذلك. افعل ما يناسبك.

- شعرت بتحفز عندما ...
- في تلك الحالة التي كنت أشعر بها (فكرت في، كنت أرغب في)...
- أشعر الآن...
- قبل، وفي أثناء، وبعد، كنت أفكر في...
- في النهاية أنا أريد...

(2)Venting journal

- سيكون الأمر مختلفًا إذا...
- سأشعر بتحسن إذا...
- لقد أثار هذا الموقف... من الماضي.
- ستكون أفضل نتيجة...
- لقد علمني هذا الموقف...

جرب استخدام هذه الطريقة كلما شعرت بالاستثارة، حتى لو كانت استثارة بسيطة. عندما تستخدم مفكرة التنفيس بشكل ثابت لمدة أسبوع أو نحو ذلك، قرر ما إذا كنت ترغب في الاستمرار في استخدام تلك الطريقة.

الإلهاء[٣]

الإلهاء أسلوب فعال جدًا في تهدئة الذات جسديًا أو نفسيًا أو كليهما، في المواقف المحفزة. اختر طريقتين أو ثلاث طرق للإلهاء من القائمة التالية، تعتقد أنها قد تناسبك وتشتت انتباهك بعيدًا عن حدث أو شخص يستثيرك:

- مشاهدة أفلام أو مقاطع فيديو مضحكة أو مشجعة.
- الاستماع إلى الموسيقى.
- رسم ما يتبادر إلى ذهنك.
- المشي أو الجري لمسافات طويلة.
- إعداد قوائم بكل ما عليك فعله، وبالأشياء التي فعلتها، والأشياء التي قد ترغب في شرائها، وكيف ستحقق أحلامك، والمغامرات التي ترغب في خوضها، وما إلى ذلك.
- الرقص أو عزف أغنيتك المفضلة مع الرقص في غرفة معيشتك.
- ممارسة ألعاب الفيديو.
- حل الكلمات المتقاطعة أو الألغاز.

(3)Distraction

- تنظيف منزلك.
- مرافقة حيوانك الأليف في نزهة على الأقدام، أو مساعدته على الاستحمام.
- تناوُل أحد أطعمتك المفضلة.
- عد الأشياء من حولك، مثل بلاط الأرضيات، التشققات في الشارع، ورقائق الشوكولاتة على الجزء العلوي من الكعكة (المفضلة بالنسبة إليك)، وما إلى ذلك.
- العمل في حديقتك.
- شم رائحة زيت عطري. (ابحث عن الزيت العطري الذي تفضله، والذي تجده مهدئًا، واحتفظ به لأغراض الإلهاء، وتشمل بعض الأمثلة الشائعة زيت اللافندر، وخشب الأرز، والليمون، واليوسفي، والياسمين. يمكنك العثور على هذه الزيوت عبر الإنترنت، أو في بعض المتاجر).
- أخرى: ____________________________
- أخرى: ____________________________

تُعتبر هذه الأساليب رائعة عندما تُستثار، ولكن يجب أن تمارسها عندما لا تُستثار أيضًا، لبناء مهارتك حتى يمكنك استخدامها عند الحاجة إلى الإلهاء والهدوء والسيطرة. فيما يلي الخطوات الأربع لاستخدام هذه الطريقة:

١. إدراك أنك قد تعرضت للاستثارة.

٢. الانخراط في أسلوب الإلهاء الذي اخترته.

٣. إعادة تقييم أفكارك ومشاعرك لمعرفة ما إذا كان الدافع للاستجابة السلبية قد انخفض.

أ. إذا انخفض الدافع، وحددت استجابة تكيُّفية صحية لكي تنخرط فيها، فانتقل إلى الخطوة الرابعة.

ب. إذا لم يحدث ذلك، ارجع إلى الخطوة الثانية.

٤. أعد الانخراط في الموقف أو مع الشخص المثير وأنت في حالة ذهنية أوضح: الاسترخاء والهدوء والتركيز باستخدام أنماط الاستجابة التكيُّفية الصحية.

تقييم أساليب التهدئة الذاتية

الآن بعد أن تعرفت على أساليب التهدئة الذاتية التي يمكن أن تعزز تحكمك الذاتي، فكر في احتمال إضافة واحد أو أكثر منها إلى أنماط استجابتك التكيُّفية الصحية. حدد أيٌّ من هذه الأساليب ملائم لك، وضع دائرة حول مدى احتمالية استخدامك لكل أسلوب من أساليب التهدئة الذاتية، مع العلم أن الدرجة صفر تعني أن هذا الأسلوب لن تستخدمه مطلقًا، بينما تعني الدرجة ٥ أنك سوف تستخدمه دائمًا. الأساليب التي تقيمها بالدرجة ٣ أو أكثر هي التي يجب أن تمارسها بانتظام.

أساليب التهدئة الذاتية	التقييم
التعقل	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥
اليوجا	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥
مفكرة التنفيس	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥
الإلهاء	٠ ١ ٢ ٣ ٤ ٥

تطبيق أساليب التهدئة الذاتية

من المهم أن تكون قادرًا على رؤية نفسك تستخدم أنماط استجابة تكيُّفية صحية في المواقف الصعبة ومع الأشخاص الذين يستثيرونك. يمكن أن يساعدك الجدول التالي على معرفة فائدة استخدام أساليب التهدئة الذاتية من خلال تحديد النتائج المتعلقة باستخدامها. عندما تكون قادرًا على تحديد نتيجة إيجابية وداعمة، فمن المرجح أن تستمر في استخدام الأسلوب الذي أدى إلى تلك النتيجة، وهذا ما نريده. يمكنك أيضًا استخدام هذا الجدول بطريقة افتراضية للممارسة، فبدلًا من تتبع حدث وقع للتو، تخيَّل العامل المثير، والأسلوب الذي تستخدمه للتهدئة، والنتيجة التي تتوقعها. يمكن أن يساعدك هذا النوع من التدريبات في الاستعداد للمواقف التي تحدث في الحياة الواقعية. يمكنك تنزيل نسخة من هذا الجدول في ملخص الجزء الثالث من الموقع السالف الذكر. أوصي بالاحتفاظ بنسخة معك في جميع الأوقات، لأن عملية التتبع هذه ستساعدك على التحكم الذاتي في مواقف الحياة الواقعية.

جدول نتائج التهدئة الذاتية

في العمود الأول، حدد الشخص أو الحدث المثير. بعد ذلك، حدد أسلوب التهدئة الذاتية الذي استخدمته للسيطرة على نفسك جسديًّا أوعقليًا أو كليهما، بدلًا من اللجوء إلى المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية. أخيرًا، اكتب بأكبر قدرٍ ممكن من التفاصيل النتيجةَ التي حدثت بعد استخدام هذا الأسلوب. ستجد في الصف الأول من الجدول أحد الأمثلة من حياة توني. لا تنسَ، يمكنك أيضًا التدرب على استخدام هذا الجدول مع المواقف الافتراضية المتوقعة.

الحدث أو الشخص المثير	أسلوب التهدئة الذاتية	النتائج
استفزتني أمي عندما وصفتني بالفاشل، وقالت لي إنني كسول وعديم القيمة.	استخدمت مفكرة التنفيس على هاتفي.	كنت قادرًا على فض الاشتباك مع أمي، والبقاء هادئًا، وعدم الدخول في جدال.

عند إكمال الجدول، من المحتمل أن تلاحظ تحسُّن مهاراتك في التحكم الذاتي وتحديد أفضل النتائج في أثناء ممارسة أساليب التهدئة الذاتية. تذكر أنه كلما تدربت أكثر، كانت لديك سيطرة أكبر على اضطراب الشخصية الحَدِّية الذي تعانيه، وكذلك على معتقداتك، وسلوكياتك، وأنماطك السلبية.

خطة التحدي والتغيير

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ________________

٢. ________________

٣. ________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ________________

٢. ________________

٣. ________________

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر في ________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ________________

____

____

____

الآن بعد أن بدأت في استخدام مهاراتٍ لتهدئة نفسك وزيادة تحكمك الذاتي، فأنت على استعداد لمواصلة هذه الرحلة واستكشاف طرقٍ لتقوية الحب وحل الصراعات في العلاقات، وهو موضوع فصلنا التالي.

الفصل الرابع عشر

تعزيز الحب وحل صراعات العلاقات

يعاني عديد من الأشخاص المصابين باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة من صراعات، ومشكلات، وعدم رضا عن العلاقات، ترتبط بما نطلق عليه عادات العلاقات. لفهم ما يعرف بإسم عادات العلاقات، علينا أولًا تحديد العادات والتعرف على تأثيرها. العادات سلوكيات مكتسبة ينخرط فيها الأشخاص تلقائيًا عندما يواجهون حدثًا نشطًا (على سبيل المثال: قضم أظافرك عندما تكون متوترًا بشأن عقد اجتماع غير متوقع مع رئيسك في العمل). يمكن أن تكون العادات سيئة أو جيدة، ومن الممكن حل العادات السيئة والحد منها، وتنمية وتطوير العادات الجيدة لتمنح نفسك شعورًا بالقوة والشجاعة والثقة.

عادات العلاقات هي ردود أفعال تلقائية تجاه الأشخاص الذين نقيم معهم علاقات، ليس فقط العلاقات الرومانسية، ولكن حتى مع الأصدقاء وزملاء العمل والمعارف. تتضمن هذه الاستجابات معتقداتنا وسلوكياتنا وأنماطنا. هل لديك معتقد أو سلوك أو نمط معين تنخرط فيه عندما تعود إلى المنزل لقضاء العطلات بصحبة عائلتك، أو عندما ترى رئيسك في العمل، أو عندما ترى انفعالًا معينًا على وجه أحد الأشخاص المهمين بالنسبة إليك؟ من المحتمل أن تحدث هذه الاستجابات دون أن تلاحظها أو تفكر فيها، لأنها عادات ارتقائية للعلاقات. يمكن أن تكون هذه الاستجابات قوى مدمرة تسبب الصراع والفوضى، ويمكن أن تقوي وتدعم الحب والحنان والثقة والاهتمام الذي تشعر به تجاه نفسك والآخرين.

يستخدم اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي تعانيه عادات علاقاتك لكي يزدهر، ولكنك ستتعلم في هذا الفصل كيفية تقوية عادات جيدة للعلاقات، وتقليل العادات المدمرة والتخلص منها. سأعَرِّف العادات العشر المدمرة للعلاقات، التي تقلل من رضاك عن علاقاتك ونجاحها، بالإضافة إلى عشر عادات تمكينية، تقوي الحب وتحل مشكلة علاقاتك الحالية (أو العلاقات التي تريد تجربتها).

العادات العشر المدمرة للعلاقات

تسهم العادات المدمرة للعلاقات في الاضطراب والصراع، وتزيد من حدة السلبية التي قد تكون موجودة في علاقاتك. في الجدول التالي، ضع علامة بجوار العادات التي تؤثر في علاقاتك مع الأشخاص المهمين بالنسبة إليك، وكذلك أطفالك، ووالديك، وأصدقائك، وزملاء العمل، وغيرهم من الأشخاص في حياتك. تجنب الإفراط في التفكير في كل عادة أو محاولة تحديد مدى شدة كل عادة في علاقاتك. إذا كنت تعتقد أن عادة معينة موجودة، فقط ضع علامة عليها.

العادة.	تأثيرها	√
الصراخ.	عندما نصيح ونصرخ، يحجب الآخرون ما نحاول قوله، وبدلًا من الاستماع إلينا، يستعدون لشن هجوم مضاد. من المفاهيم الخطأ أنه كلما كانت أصواتنا مرتفعة، سمعنا الآخرون.	☐
عبارات الكراهية.	عندما نطلق عبارات الكراهية، يميل الآخرون إلى التوقف عن سماع أي شيء آخر. تسبب هذه العبارات جراحًا عميقة تزيد من الشعور بالاستياء.	☐
رفض الاعتراف بارتكاب الأخطاء.	عندما تعتقد اعتقادًا راسخًا أنك لم ترتكب خطأً، يميل الآخرون إلى رؤيتك أقل نزاهة، ما يقلل الثقة والانفتاح.	☐
التحدث باستخدام عبارات عامة.	عندما نتحدث بعبارات عامة وغير واضحة، يسيء الآخرون فهم ما نعنيه أو يسيئون تفسيره. يؤدي هذا إلى وضع الآخرين افتراضات حول ما نقوله، ما يقلل من احتمالية حصولنا على ما نريده ونحتاجه. يشجع التحدث بعبارات عامة أيضًا على قراءة العقل، مما يجبر الآخرين على تخمين ما نريده أو ما نحتاج إليه.	☐
رفض الاعتذار.	عندما نرفض الاعتذار، حتى عندما نعلم أننا مخطئون، يشعر الآخرون بالاستثارة والغضب والاستياء، ما يجعلهم يروننا غير مبالين وغير جديرين بالثقة.	☐

العادة	تأثيرها	√
توجيه الاتهامات.	عندما نلوم الآخرين على مشكلات علاقتنا، فإنهم يميلون إلى أن يكونوا دفاعيين، وبمرور الوقت تخلق هذه العادة قدرًا كبيرًا من الاستياء.	☐
السب أو الشتم.	عندما تستخدم لغة حادة وسلبية، يميل الآخرون إلى اتخاذ موقف دفاعي، ولا يسمعون ما تحاول قوله أو فهم المشاعر التي تحاول توصيلها.	☐
التنابز بالألقاب.	عندما نطلق على الأشخاص أسماء مؤذية، فإنهم يصبحون غاضبين ودفاعيين، وبمرور الوقت يؤدي ذلك إلى مزيد من الاستياء. يتضمن ذلك التنابز بالألقاب على سبيل المزاح، مثل وصف صديق بأنه فاشل على سبيل المزاح.	☐
رؤية جانب واحد فقط من القصة.	عندما نرفض رؤية وجهة نظر الشخص الآخر، فإننا نتوه في منظورنا الخاص للموقف والعلاقة ونقتصر على رؤية نصف ما يحدث فقط.	☐
توقع أن يملأ شخص آخر «خزان الحب» الخاص بنا.	إن توقُّع أن يملأ الآخرين «خزان الحب» الخاص بنا يضع كثيرًا من الضغط عليهم وعلى العلاقة، كما أنه يجعلنا نعتمد على الآخرين، وقد نميل إلى أن نكون قلقين جدًّا وحذرين خوفًا من فقدان الأشخاص الذين نعتمد عليهم.	☐

إذا لاحظت أن لديك معظم عادات العلاقات المدمرة أو كلها، فلا تغضب ولا تهاجم نفسك، لأن هذه العادات شائعة. من فضلك خذ لحظة واستكشف استجاباتك.

صِف كيف تؤثر عاداتك المدمرة التي حددتها في التدريب السابق في شعورك تجاه نفسك.

صِف كيف تؤثر عاداتك المدمرة التي حددتها في التدريب السابق في علاقاتك مع الأشخاص المهمين بالنسبة إليك، وكذلك أطفالك، ووالديك، وأصدقائك، وزملاء العمل، وغيرهم من الأشخاص في حياتك.

كيف تشعر عندما تستخدم أنت أو أي شخص آخر إحدى العادات المدمرة للعلاقات؟

في اعتقادك، بمَ يشعر الأشخاص المهمون في حياتك، وكذلك أطفالك، ووالداك، وأصدقاؤك، وزملاء العمل، وغيرهم، بعد أن تستخدم إحدى العادات المدمرة للعلاقات؟

____

____

____

____

لِنُلقِ نظرة على كيفية مساهمة العادات المدمرة في اضطراب العلاقات والصراعات والسلبية في علاقة بيتي. لقد أدرجتُ بين قوسين عادات محددة انخرطت فيها بيتي مع مايكل.

عندما وصلت بيتي إلى المنزل في وقت متأخر عائدة من إحدى الأمسيات، بعد أن عملت لمدة أربع عشرة ساعة في المستشفى، سألها صديقها مايكل بهدوء ووضوح: «ماذا حدث في العمل، ولماذا تأخرت؟».

كانت بيتي متعبة وشعرت أنها تُهاجم. لقد اعتقدت أن مايكل يتهمها بالخيانة وبأنها ليست أمينة (حدث مثير)، قالت: «أنا متعبة، ولست مضطرة إلى تبرير أي شيء لك، أنت لست أبي، من تظن نفسك؟» (رفض الاعتذار).

رفع مايكل صوته، وقال ساخرًا، «ها نحن ذا مرة أخرى، نختلق المشكلات عندما لا يكون هناك أي مشكلة! عليك أن تتوقفي عن ذلك في الحال!».

صاحت بيتي، «أيها القذر، إنني أكرهك، أنت لا تعرف شيئًا عما أمر به كل يوم وأنت فقط لا تهتم». (السب، والصراخ، ورؤية جانب واحد فقط من القصة، وعبارات الكراهية، واستخدام عبارات عامة، وتوجيه الاتهام).

انفعل مايكل وصاح: «لماذا تنتقدينني! أنا لم أفعل أي شيء خطأ؟» (الصراخ، ورفض الاعتذار، ورفض الاعتراف بالخطأ).

استمرت بيتي في الانزعاج وألقت الكتب عليه، متبوعة بريموت التلفاز. بدأت بيتي تعتقد أن مايكل سيندفع خارجًا من المنزل، ويتركها إلى الأبد، وبدأ الشعور بالفراغ يتراكم بداخلها (متوقعة أن يملأ شخص آخر «خزان الحب»). استمر الجدل حتى دخلت بيتي الحمام وجرحت نفسها بينما كان مايكل يطرق الباب لكي تخرج.

عند استخدام العادات المدمرة للعلاقات، فمن المألوف أن تشتد ردود الفعل السلبية حتى يحدث الانفجار، مثلما حدث بين بيتي ومايكل. لكن التفاعلات في العلاقة لا ينبغي أن تسير على هذا النحو. لأن العلاقات الشخصية جزء مهم من حياة كل فرد، فنحن نريد تطوير عادات العلاقات التي تقوي العلاقة، ونحد من تلك العادات التي تدمرها. يعد تحديد عادات علاقاتك جزءًا مهمًّا من فعل ذلك، والاستمرار في تجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي تعانيه.

من المهم الإشارة إلى أن كلًّا من بيتي ومايكل قد استخدما العادات المدمرة للعلاقات. لم تكن بيتي مسؤولة بنسبة ١٠٠% عن مشكلات العلاقة حتى لو كانت هي الوحيدة التي تعمل على تجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي تعانيه. يمكنك تغيير العادات المدمرة للعلاقات إلى عادات داعمة، ولكن قد يستمر الآخرون في استخدام العادات المدمرة. سيؤدي استخدام العادات الداعمة للعلاقات إلى زيادة احتمالية تحقيق نتيجة أفضل بالنسبة إليك وإلى علاقاتك، ولكن لا يمكنك جعل شخص آخر يستخدمها. بينما تشق طريقك خلال هذا الفصل وبقية الكتاب، تذكر أنه يمكنك تبني نموذج التغيير والنمو، بينما الأمر متروك لأشخاص آخرين لإجراء تغييراتهم الخاصة.

العادات العشر الداعمة للعلاقات

يعد تحديد العادات المدمرة لعلاقاتك تدريبًا مهمًّا، ولكنه فقط جزء من عملية تغيير عاداتك. سوف ننتقل الآن إلى العادات الداعمة للعلاقات، تلك التي

تمنحك الشجاعة والثقة والحب والحنان والاهتمام الذي تشعر به تجاه نفسك والآخرين.

في الجدول التالي، من فضلك، ضع علامة بجوار العادات التي تؤثر في علاقاتك مع الأشخاص المهمّين بالنسبة إليك، وكذلك أطفالك، ووالديك، وأصدقائك، وزملاء العمل، وغيرهم من الأشخاص في حياتك. تجنب الإفراط في التفكير في كل عادة أو محاولة تحديد مدى شدة كل عادة في علاقاتك. إذا كنت تعتقد أن عادة معينة موجودة، فقط ضع علامة عليها. أنت تريد التأكد من تحديد جميع العادات الداعمة التي تستخدمها، حتى تتمكن من الاستمرار في تطويرها.

العادة	تأثيرها	√
استخدام نبرة صوت هادئة وواضحة.	عندما نتحدث إلى الآخرين بنبرة صوت هادئة وواضحة وثابتة، فمن المرجح أن يسمع الآخرون ما نقوله ويفهموا ما نعنيه ويتعاملوا معنا بجدية أكثر.	☐
عبارات التعاطف.	عندما نتحدث مع الآخرين بلطف وحنان، يكونون أكثر انفتاحًا واسترخاءً، ومن المرجح أن يفعلوا ما نطلبه ويقدموا لنا ما نريده ونحتاج إليه.	☐
الاعتراف بالخطأ.	هذا أمر صحي وصادق، سيثق بك الآخرون أكثر ويشعرون بالانفتاح عند التحدث معك.	☐
الحديث المفصل.	عندما نكون واضحين ومحددين، فمن الأرجح أن تُلبى رغباتنا واحتياجتنا، لأن الآخرين أكثر عرضة لفهم ما نريده ونحتاج إليه. التحديد يمنع احتمالية قراءة العقل.	☐
الاعتذار.	عندما نعتذر، يميل الآخرون إلى الشعور بقدرتهم على الوثوق بك، وبأنك منفتح وصادق، ما يزيد من احتمالية معاملتك بالمثل.	☐

العادة	تأثيرها	√
فصل الشخص عن المشكلة.	إن التركيز على المشكلة وليس الأشخاص وشخصياتهم، يقلل من احتمالية شعورهم بأنهم مجبرون على الدفاع عن كبريائهم واحترامهم لذواتهم.	☐
استخدام أسلوب خفض التصعيد.	١. خذ نفسًا وتوقف. ٢. الاستجابة بحكمة وليس بانفعال. ٣. ذكر نفسك بأنه ليس عليك إثبات شيء. ٤. حاول أن ترى وجهة نظر الشخص الآخر، وكن منفتحًا على الحلول البديلة بخلاف الفوز. ٥. إذا كان لا بد من عدم الموافقة، فافعل ذلك باحترام وكن منفتحًا على تسوية الخلاف.	☐
فحص الاحتياجات غير الملبّاة التي تجعلك غاضبًا.	لا يتعلق كثير من الجدل بالمشكلة، ولكنه يتعلق بالاحتياجات غير الملباة أو الأذى الخفي، لذلك يجب التعبير عن الاحتياجات باستخدام رسائل واضحة. (على سبيل المثال: «أشعر أنني غير مهمة عندما لا تتصل لتخبرني أنك ستتأخر»).	☐
الإيمان بالحل.	جادل، ولكن مع التركيز على الحل، وليس من أجل الجدال نفسه والفوز. حدد هدفك من الجدل، وكيف ستصل أنت والشخص الآخر إلى حل إيجابي. إن الوصول إلى ذلك الحل يدًا بيد أسهل من شد الحبل من أجل الفوز.	☐
حب نفسك خارج العلاقة.	افعل الأشياء التي تبني ثقتك بنفسك وتقديرك لها. تعلم كيف تقدر قيمتك الذاتية دون التحقق من صحة ذلك من مصادر خارجية. أفضل العلاقات تكون بين شخصين متكاملين، وليس نصفين يحتاجان إلى التواصل ليشعرا بالراحة.	☐

في أثناء مرورك بالعادات الداعمة للعلاقات، هل تمكنت من تحديد بعض عاداتك؟ إذا وجدت أن لديك قليلًا منها، فهذا رائع، ولكن إذا لم يكن الأمر

كذلك، فلا بأس، لأنك هنا لتعلُّم هذه المهارات، والاعتناء بنفسك وبعلاقاتك، وفعل الأشياء بطريقة مختلفة. يرجى استكشاف تأثير العادات الداعمة للعلاقات في علاقاتك الآن، أو تأثيرها في علاقاتك في أثناء ممارستها.

صف كيف تؤثر العادات الداعمة للعلاقات التي حددتها في شعورك تجاه نفسك.

____

____

____

____

صف كيف تؤثر العادات الداعمة للعلاقات التي حددتها في علاقاتك بالأشخاص المهمين، وكذلك أطفالك، ووالديك، وأصدقائك، وزملائك في العمل، وغيرهم من الأشخاص في حياتك.

____

____

____

____

كيف تشعر بعد أن تستخدم أنت أو أي شخص آخر إحدى العادات الداعمة للعلاقات؟

____

____

____

____

في اعتقادك، بمَ يشعرُ الأشخاص المهمون في حياتك، وكذلك أطفالك، ووالداك، وأصدقاؤك، وزملاء العمل، وغيرهم، بعد أن تستخدم إحدى العادات الداعمة للعلاقات؟

لِنُلقِ نظرة على الجدل الذي دار بين بيتي ومايكل، ولكن هذه المرة من خلال العدسة الداعمة للعلاقات.

عادت بيتي إلى المنزل بعد أربع عشرة ساعة قضتها في العمل في المستشفى. أدركت أنها كانت متعبة لأنها قضت ساعتين إضافيتين في العمل بسبب حالة طارئة لمريض. في أثناء اقترابها من ممر سيارتها، أخذت نفسًا عميقًا وتذكرت أنها لم تتصل بمايكل، وأنه ربما يكون قلقًا عليها. (فصل الشخص عن المشكلة باستخدام أسلوب خفض التصعيد). دخلت المنزل، فقال مايكل بهدوء ووضوح: «ماذا حدث في العمل؟ ولماذا تأخرت؟».

أخذت بيتي نفسًا عميقًا، وتفهمت قلقه عليها ورفقه بها، وتذكرت أنه ليس عليها إثبات أي شيء، وأجابت: «أنا آسفة، لقد نسيت تمامًا الاتصال بك. أصيب مريض بنوبة صرع، وكان أحد أفراد الطاقم الطبي مريضًا، لذلك بقيت حتى نتمكن من السيطرة على الحالة». (استخدام نبرة صوت واضحة وهادئة، وعبارات التعاطف، والاعتراف عند ارتكاب الخطأ، والتحدث بالتفصيل، والاعتذار).

توقف مايكل للحظة وهو ينظر إليها، ثم قال: «أعلم أنك تعملين لفترات طويلة، وتُعطين كثيرًا لعملك، ولكنني أكون قلقًا عندما لا تتصلين بي خشية أن تكوني قد تأذيت. أرجو الاتصال في المرة القادمة، ويسعدني أنك بخير». (فحص الاحتياجات التي لم تلبَّ، والتي تثير الغضب).

ردت بيتي: «شكرًا لتفهمك، أنا أقدرك كثيرًا. سأكون على يقين من الاتصال في المرة القادمة» (الإيمان بالحل). عندما كانت بيتي تسير نحو غرفتها لتغيير ملابسها، فكرت في مدى فخرها بنفسها لأنها حافظت على سيطرتها على نفسها، وعالجت المشكلة، وتجنبت الخلاف. (حب نفسك خارج العلاقة).

إن لهذا التفاعل طابعًا مختلفًا جدًّا، ألا تعتقد ذلك؟ إنه لا يجعلك تشعر بالخلاف أو العداء أو الهجوم، ولكنه يشعرك بالهدوء، والصبر والاهتمام. هذا ما يمكن أن يفعله استخدام العادات الداعمة للعلاقات، لذلك هي مفيدة جدًّا، وتساعدك على تجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي تعانيه.

عندما تقارن العادات المدمرة للعلاقات بالعادات الداعمة للعلاقات، هل يمكنك أن ترى مدى اختلاف تأثيرهما في شعورك تجاه نفسك وعلاقاتك؟ للعادات المدمرة تأثير ضار وسلبي، في حين أن للعادات الداعمة تأثيرًا مهدئًا ومزيلًا للارتباك واللبس. سنوجه اهتمامنا الآن إلى تطبيق العادات الداعمة للعلاقات في أنماط استجاباتك التكيُّفية الصحية من خلال التخيل والممارسة الفعلية.

تطبيق العادات الداعمة للعلاقات

التخيل شيءٌ نستخدمه كل يوم. كم مرة تخيلت كيف سيحدث الموقف قبل أن يحدث أو كيف ستسير محادثة ما قبل أن تبدأ؟ سوف أراهن قليلًا. يمكنك أيضًا استخدام التخيُّل لتتخلص من العادات القديمة والسلبية والمدمرة، ولتستبدل بها عادات جديدة وإيجابية وداعمة. لتعلم أي عادة جديدة، عليك أولًا أن تتخيل نفسك منخرطًا فيها. يتضمن ذلك تعلم ممارسة الرياضة، والعزف على آلة موسيقية، وتعلم إحدى اللغات، وما إلى ذلك. إن كسر العادات المدمرة للعلاقات وأن تستبدل بها العادات الداعمة للعلاقات لا يختلف عن التزلج على الجليد، كلما مارسته، أتقنته.

يمكن أن يساعدك تخيل ممارسة العادات الداعمة للعلاقات على إتقانها حتى تكون مستعدًّا لاستخدامها في المواقف الصعبة. تخيَّل استخدام هذه العادات في مطعم مع الأصدقاء أو مع شخص آخر مهم عندما تظهر المشكلات أو مع

طفلك عندما لا تتفق معه أو مع أصدقائك عندما يتأخرون عليك أو العكس أو مع زميل في العمل يقول شيئًا لا توافق عليه. هناك حالات لا حصر لها يمكنك استخدامها للتدرُّب. لمساعدتك في البدء، قدمتُ لك نموذجًا للسيناريو أدناه، ولكن يمكنك استخدام سيناريو خاص بك بدلًا من ذلك.

نموذج للسيناريو: أنا اصطحب ابنتي عائدَين من المدرسة إلى المنزل، وهي في المقعد الخلفي. إنها تصرخ في وجهي لأنني تأخرت، وقلت لها إنني لن آخذها إلى مطعم للوجبات السريعة لتناول العشاء.

١. ابحث عن مكان هادئ للجلوس، وخذ نفسًا عميقًا وصفِّ ذهنك.
٢. تخيل الشخص أو الأشخاص الآخرين المشاركين في الموقف. (شخصًا مهمًّا، أطفالك، والديك، أصدقاءك أو زملاءك في العمل).
٣. تخيل المكان الذي أنت فيه. في المنزل أم في المكتب أم في السيارة أم في الشارع أم في مكان آخر تمامًا؟
٤. انخرط أنت والشخص الآخر في مناقشة من اختيارك. ربما عدت إلى المنزل متأخرًا مثل بيتي، ربما نسيت الاتصال بالشخص الآخر، ربما يتصرف طفلك بطريقة غير لائقة.
٥. تخيل العادات الداعمة للعلاقات التي حددتها سابقًا، بالإضافة إلى تلك التي تريد أن تتعلمها وتستخدمها من الآن فصاعدًا: استخدم نبرة صوت هادئة وواضحة، وكذلك عبارات التعاطف، والاعتراف عندما ترتكب خطأً ما، والتحدث حديثًا مفصلًا، والاعتذار، وفصل الشخص عن المشكلة باستخدام أسلوب خفض التصعيد، وفحص الاحتياجات غير الملبّاة التي تجعلك غاضبًا، والإيمان بالحل، وحب نفسك خارج العلاقة.
٦. تخيل بأكبر قدر من التفصيل أنك تستجيب لهذا الشخص باستخدام العادات الداعمة للعلاقات التي اخترتها.
٧. يمكنك رؤية استجاباتهم. ربما يكون هذا الشخص مهذبًا ويستمع إليك، أو ربما يستمر في استخدام العادات المدمرة للعلاقات، لكنك تبقى على المسار الصحيح. تظل وفيًّا لعاداتك الداعمة للعلاقات.
٨. خذ لحظة وافحص جسدك لترى كيف تشعر. خذ بعض الأنفاس العميقة، واسمح لنفسك بالاسترخاء، ثم عاود الانخراط في التخيُّل.

٩. كيف ينتهي الموقف؟ هل تستخدم العادات الداعمة للعلاقات طَوال الطريق؟ هل استطعت أن تستخدم أسلوب خفض التصعيد؟ هل حللت الموقف بهدوء؟ هل ابتعد الشخص الآخر؟
١٠. قيّم وافحص جسمك لمعرفة ما تشعر به بعد استخدام العادات الداعمة للعلاقات. هل تشعر بقدر أقل من التوتر، والغضب، والعصبية، ومزيدٍ من الأمل، والسيطرة، والقوة؟

حان الآن دورك لتحديد بعض تفاصيل التخيل والسيناريوهات التي يمكنك استخدامها لممارسة العادات الداعمة للعلاقات. يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه من الموقع السالف الذكر.

تخيل العادات الداعمة للعلاقات

١. صف مكانك الهادئ الذي ستستخدمه للجلوس والاسترخاء.

____

____

____

٢. حدد الشخص (أو الأشخاص) المشاركين في السيناريو أو الموقف.

____

____

____

٣. صف المكان الذي أنت فيه. في المنزل أم المكتب أم السيارة أم الشارع أم في مكان آخر تمامًا؟

____

____

____

٤. صف المناقشة أو الجدل الدائر بينك وبين الشخص الآخر (أو الأشخاص الآخرين).

---

٥. ضع دائرة حول العادات الداعمة للعلاقات التي تريد استخدامها في المستقبل:

- استخدام نبرة صوت هادئة وواضحة.
- عبارات التعاطف.
- الاعتراف عند ارتكاب الأخطاء.
- التحدث حديثًا مفصلًا.
- الاعتذار.
- فصل الشخص عن المشكلة.
- استخدام أسلوب خفض التصعيد.
- فحص الاحتياجات غير الملبّاة التي تسبب الغضب.
- الإيمان بالحل.
- حب نفسك خارج العلاقة.

٦. صِف بأكبر قدر من التفصيل كيف ستستجيب باستخدام العادات الداعمة للعلاقات التي اخترتها.

---

٧. صِف بأكبر قدر من التفصيل كيف استجاب الشخص الآخر (أو الأشخاص الآخرين).

____

____

____

٨. صِف أحاسيسك الجسدية بعد ممارسة هذا التدريب.

____

____

____

٩. صِف كيف انتهى الموقف بأكبر قدر من التفصيل.

____

____

____

١٠. صِف كيف تشعر حيال استخدامك للعادات الداعمة للعلاقات والاستمرار في تطبيقها.

____

____

____

يمكنك ممارسة هذا التدريب كلما أردت. مارس العادات الداعمة للعلاقات، وراجع خطوات التخيل العشر كلما أمكن ذلك. يمكنك استخدام التخيل عندما تكون في سيارتك أو في الحمام أو في وضع الانتظار على الهاتف، وفي

أي وقتٍ تريده. حاول ممارسته من مرتين إلى ثلاث مرات يوميًّا، وعندما تتقن العادات التي اخترتها، يمكنك اختيار عادات جديدة لممارستها. تمكنت بيتي من ممارسة تدريبات التخيل عدة مرات في اليوم عندما كانت تحضر بعض المواد للممرضات والأطباء في المستشفى، وعندما كانت تستحم، وفي أثناء التدريب في صالة الألعاب الرياضية. من خلال ممارسة تدريبات التخيل، وجدت أنه من الأسهل ممارسة واستخدام العادات الداعمة للعلاقات عندما كانت في أمسّ الحاجة إليها، وقد ساعدتها هذه الممارسة على الاستمرار في تجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة.

خطة التحدّي والتغيير

باستخدام المساحات أدناه، اجمع ما تعلمته في هذا الفصل، حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

في أثناء تصفح هذا الفصل، كنت أفكر في ____________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية ____________________

____

لقد وصلت إلى نهاية الجزء الثالث من هذا الدليل العملي، هذا إنجاز رائع، وأنا أرفع قبعتي لك. في هذا الجزء من الكتاب، حصلت على معلومات شاملة حول الأنماط والسلوكيات السلبية المتعلقة باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، وتعلمت طرقًا لتقليل حدوثها، وأن تستبدل بها سلوكياتٍ وأنماطًا تكيُّفية صحية. ستساعدك هذه المهارات الداعمة على المضي قدمًا بطريقة واضحة ومحفزة. أنت الآن جاهز للتعمق أكثر واستكشاف وتغيير المشكلات التي حافظت على استمرارية اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي تعانيه لفترات طويلة.

قبل الانتقال إلى الجزء الرابع، أوصيك بالاطلاع على ملخص الجزء الثالث الذي يمكنك تنزيله من الموقع السالف الذكر. يضم هذا الملخص المفاهيم والأنشطة والتدريبات الخاصة بالجزء الثالث، وسيساعدك في تعزيز ما تعلمته.



الجزء الرابع

إعادة تشكيل عالمك وبناء شخصيتك الجديدة

الفصل الخامس عشر

الوصول إلى قلب المشكلة

في قلب عديدٍ من مشكلات اضطراب الشخصية الحدية نجد المحتوى الأساسي الذي تكون من خلال التجارب الارتقائية، تلك التي حدثت لك في مرحلة الطفولة وخلال نشأتك. يؤثر المحتوى الأساسي في طريقة رؤيتك، وشعورك، وتفكيرك، وتفاعلك عندما تشعر بالضغط والاكتئاب والقلق والابتهاج والهجر والفخر والتهديد والثقة والسعادة والحصار والخوف، وما إلى ذلك. ليس كل المحتوى الأساسي الخاص بك سلبيًّا، ولكن المحتوى السلبي هو الذي ساهم في تطور اضطراب الشخصية الحدية الخاص بك، وينشط المحتوى الأساسي السلبي عندما يتسبب الناس، والعبارات، والذكريات، والمعتقدات، والمواقف في الشعور بأنك تكرر تجاربك السابقة، وأنك محاصر انفعاليًّا فيها، وينتج عن ذلك سيل من المشاعر السلبية والارتباك والصراعات التي يحاول الناس تقليلها بأي طريقة ممكنة. لسوء الحظ، عادة ما يعتاد الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحدية على المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية التي تدعم اضطراب الشخصية الحدية وتحافظ على استمراريته.

سنستكشف في هذا الفصل المحتوى الأساسي الخاص بك، بما في ذلك أصوله، وتأثيره في معتقداتك وسلوكياتك وأنماطك السلبية، ثم نطور استراتيجيةً لتقليل تأثيره في حياتك. سوف نركز على إعادة بناء عالمك، وبناء شخصية جديدة أكثر تأثيرًا وقوة، وسنمنحك المهارات التي تساعدك على الاستمرار في التطور حتى تتجاوز اضطراب الشخصية الحدية.

تذكر، إذا شعرت بالضغط، أو الإجهاد في أثناء العمل على المحتوى الأساسي الخاص بك، يمكنك استخدام الاستراتيجيات التي تعلمتها في الأجزاء السابقة من هذا الدليل العملي لمعالجة ذلك. توقف إذا كنت بحاجة إلى ذلك، واحصل على المساعدة التي تحتاج إليها. أدِّ هذا العمل وفقًا لسرعتك الخاصة، فقط عندما تشعر بأنك مستعد.

حدد محتواك الأساسي

إن المحتوى الأساسي الخاص بك متجذر في ماضيك، ولتحديده، عليك التفكير في التجارب السابقة التي كان لها تأثير كبير في كيفية رؤيتك لنفسك والآخرين والعالم من حولك. عادة ما ترتبط هذه التجارب المبكرة المهمة بمشاعر قوية، وهذا ما يجعلها مؤثرة جدًّا. سوف تستخدم هذه المشاعر لتحديد المحتوى الأساسي وتصنيفه. سيؤدي ذلك إلى زيادة وعيك ومساعدتك على تعلم كيفية احتوائه والتحكم فيه.

أولًا، لِنُلقِ نظرة على توني، وبعض محتواه الأساسي حتى تتمكن من رؤية كيف فعل ذلك.

تجربتي المبكرة: كانت أمي تهتم دائمًا بأصدقائها والكحوليات أكثر من اهتمامها بي. لقد وضعتهم في المرتبة الأولى، سواء كنتُ بحاجة إلى المساعدة في الواجبات المنزلية، أو توصيلي إلى التدريب، أو أي شيء آخر. لقد كانت تخبرني دائمًا بالخطأ الذي ارتكبته، والفشل الذي حدث لي، وأنني فقط أحتل مساحة فارغة.

هذه التجربة تجعلني أشعر بأنني (المحتوى الأساسي): عديم القيمة، وغير مرئي.

لدى توني ذكريات عديدة عن والدته وهي تقول له أشياء مؤذية، وتتجاهله، وتصدر عليه أحكامًا قاسيةً. لقد خلقت هذه الذكريات مشاعر عدم القيمة وأنه غير مرئي (المحتوى الأساسي الذي لا يزال يؤثر في توني حتى اليوم). لكن ليس هذا هو كل المحتوى الأساسي الخاص بتوني. لقد كانت لديه أيضا تجارب مغايرة مع المعلمين والمدربين الذين آمنوا به وشجعوه على تحقيق الأهداف. خلقت هذه التجارب لدى توني شعورًا بالقدرة والإصرار، وأظهرت مجالات المحتوى الأساسي الإيجابي الذي يؤثر أيضًا في شعوره حيال نفسه، ورؤيته للعالم اليوم.

وبناء على ذلك، يشتمل محتوى توني الأساسي الكامل على الشعور بعدم القيمة، وأنه غير مرئي، وكذلك على القدرة والإصرار. قد تفكر، كيف يمكن أن يكون لديك محتوى أساسي متضارب؟ كيف يمكن أن تشعر بأنك لا قيمة لك، وغير مرئي، ولكن يكون لديك شعور بالقدرة والإصرار؟ هذه أسئلة عظيمة. يعاني عديد من الأشخاص الذين شُخصوا باضطراب الشخصية الحدية

من الصراع الداخلي والارتباك، وهو محتوى أساسي يحاول الشخص تفسيره، وقد تشعرُ بذلك أيضًا. إن اضطراب الشخصية الحدية الخاص بك متجذر في ارتباكك وصراعاتك، ولتخفيف قبضته وتجاوزه، يجب عليك تقليل الصراع، وإزالة الالتباس.

تتمثل الخطوة الأولى في إيجاد الرابط بين المحتوى الأساسي وخبرات الحياة المبكرة في استخدام التدريب التالي، حاول تحديد ما لا يزيد على خمسة مجالات للمحتوى الأساسي، ثم استخدم كلمة أو كلمتين لتلخيص كل منها، تمامًا كما فعل توني. من المحتمل أن تكون هذه تجربة فريدة من نوعها بالنسبة إليك، لذا، تحلَّ بالصبر، وخذ قسطًا من الراحة إذا كنت بحاجة إلى ذلك، وعد إلى التدريب عندما تشعر أنك مستعد. من الطبيعي جدًّا أن يستغرق هذا التدريب بعض الوقت. يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه من الموقع التالي: http://www.newharbinger.com/42730.

خبرتي المبكرة: ____________________

____

____

____

هذه الخبرة جعلتني أشعر (المحتوى الأساسي) بأنني: ____________

خبرتي المبكرة: ____________________

____

____

____

هذه الخبرة جعلتني أشعر (المحتوى الأساسي) بأنني: ____________

خبرتي المبكرة: ______________________________

____

____

____

هذه الخبرة جعلتني أشعر (المحتوى الأساسي) بأنني: ______________

خبرتي المبكرة: ______________________________

____

____

____

هذه الخبرة جعلتني أشعر (المحتوى الأساسي) بأنني: ______________

خبرتي المبكرة: ______________________________

____

____

____

هذه الخبرة جعلتني أشعر (المحتوى الأساسي) بأنني: ______________

تسلسل المحتوى الأساسي الخاص بك

الآن بعد أن حددت المحتوى الأساسي وارتباطه بالماضي، فلنُلْقِ نظرةً على كيف قادك للاستجابة بطريقة سلبية أثرت في تعاملك مع نفسك والآخرين والمواقف. سوف نحدد التسلسل، بدايةً من تنشيط المحتوى الأساسي، وتحديد المشاعر القوية، والتعرف على المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية التي تدفع إلى الانخراط فيها، إلى المكافآت القصيرة المدى، والعواقب الطويلة المدى. سيساعدك هذا التسلسل على رؤية القوة الدافعة التي تقف خلف المحتوى الأساسي الخاص بك، مما يمكنك من التحكم فيه.

لِنُلقِ نظرة على تسلسل المحتوى الأساسي لتوني مثلًا.

عندما ينشط المحتوى الأساسي الخاص بي، الذي مفاده أنني لا قيمة لي، وغير مرئي، أشعر (أضف المشاعر) بالغضب والحزن والانكسار والارتباك واليأس والتحطم. تدفعني هذه المشاعر إلى (أضف المعتقدات والسلوكيات والأنماط) الشرب حتى أفقد الوعي، وأحاول مقابلة شخص ما لأحبه، لكي أشعر أن لي بعض القيمة والأهمية.

تتمثل المكافآت القصيرة المدى في أنني أشعر بتحسن لبعض الوقت. أشعر بقليل من الوحدة والانكسار، وأنسى الشعور بالأذى، وأنسى ندوبي. إذا وجدتُ شخصًا ما أحبه، أشعر بأنني ذو قيمة لبعض الوقت.

تتمثل العواقب الطويلة المدى في أنني أصبحت مدمن كحوليات، وأصبح الأشخاص الأصحاء لا يرغبون في مرافقتي. أجد صعوبة في الاستمرار في العمل، والحفاظ على أي علاقة. أستمرُّ فقط في تغذية اضطراب الشخصية الحدية حتى تمتلئ معدته. ثم يتركني غاضبًا، حزينًا، منكسرًا، مرتبكًا، يائسًا، ممزقًا مرة أخرى.

من خلال إكمال هذا التدريب، تمكن توني من تحديد المشاعر المرتبطة بالمحتوى الأساسي السلبي الخاص به. لقد أدرك أن هذه المشاعر دفعته إلى الانخراط في المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية في محاولة للحد من شدتها. كما تمكن أيضًا من رؤية أنه يفعل هذه الأشياء محاوَلةً للحصول على

الشعور بالراحة والسيطرة، ولكنها لم تكن توفر سوى راحة قصيرة المدى مع استثارة المشكلات الطويلة المدى، مثل الإدمان والعلاقات الجنسية غير الشرعية والعلاقات المشوهة.

لقد خدع اضطراب الشخصية الحدية توني، وكذلك خدعك أنت أيضًا. حيث جعلك تعتقد أن الراحة القصيرة المدى تستحق ذلك، ولكن تأثير التكلفة الطويلة المدى فيك وفي حياتك وعالمك تمحو تلك المكاسب القصيرة المدى. يمكنك العيش بطريقة مختلفة. يمكنك كسر هذا التسلسل، والحد من آثار المحتوى الأساسي الخاص بك بينما تتعلم أيضًا المعتقدات والسلوكيات والأنماط التكيفية والصحية. كن صبورًا مع نفسك في أثناء إكمال هذا التدريب. خذ وقتك، وإذا أصبح الأمر لا يُحتمل توقف، وخذ قسطًا من الراحة، واطلب المساعدة إذا كنت بحاجة إلى ذلك، وعد لاستكمال التدريب عندما تكون مستعدًّا لذلك. يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه من الموقع السالف الذكر. قد تحتاج إلى المحاولة عدة مرات قبل أن يصبح التسلسل واضحًا.

عندما تكون مجالات المحتوى الأساسي الخاص بي المتمثلة فى ________________________________، نشطة.

أشعر (أضف المشاعر)________________________________

هذه المشاعر تقودني إلى (أضف المعتقدات والسلوكيات والأنماط)

____

____

____

____

المكافآت القصيرة المدى ____________________________

____

____

____

العواقب الطويلة المدى ____________________________

____

____

____

الآن بعد أن استكشفت جذور وتكاليف المحتوى الأساسي الخاص بك، فأنت على استعداد لتعلُّم استراتيجيات للتحكم في تأثيره وتقليله.

التحكم في المحتوى الأساسي وتقليل تأثيره

لا يستغرق الانتقال من تنشيط المحتوى الأساسي إلى المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية سوى ثوانٍ معدودة. ولأن هذا التحول يحدث بسرعة كبيرة، فقد تعتقد أنه من المستحيل السيطرة عليه، ولكن هذا غير صحيح. إن اضطراب الشخصية الحدية الذي تعانيه يريد منك أن تصدق هذا الأمر، لذلك سوف تستمر في الانخراط في المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية للحصول على المكافأة المتمثلة في الراحة المؤقتة.

تتمثل إحدى طرق تقليل المحتوى السلبي والتحكم فيه في استخدام الإجراءات المضادة. عادة ما تكون الإجراءات المضادة إجراءات لمنع أو إضعاف خطر أو تهديد. لتحقيق أهدافنا، فإن الإجراء المضاد هو المعلومات التي يمكنك استخدامها لمعارضة المحتوى الأساسي السلبي. تمتد جذور المحتوى الأساسي الخاص بتوني إلى خبرات الطفولة مع أمه. لقد قالت له أشياء مؤذية ما جعله يشعر بأنه عديم القيمة، وأهملت احتياجاته ونجاحاته، ما جعله

يشعر بأنه غير مرئي. لتحدي محتواه الأساسي، كان على توني تحديد المعلومات التي تثبت أن محتواه الأساسي السلبي كان خطأ، وهذه هي إجراءاته المضادة.

المحتوى الأساسي الخاص بي: **عدم القيمة.**

المعلومات أو الإجراءات التي تثبت أن هذا المحتوى الأساسي خطأ:

١. كنت أول من تخرج في الكلية من عائلتي، وتلقيت عديدًا من عروض العمل.

٢. اختارني المدربون والجامعة لتمثيلها لقدراتي في لعبة البيسبول.

٣. ________________________________.

المحتوى الأساسي الخاص بي: **الشعور بأنني غير مرئي.**

المعلومات أو الإجراءات التي تثبت أن هذا المحتوى الأساسي خطأ:

١. يأتي أصدقائي إليّ للحصول على الدعم والتشجيع، ويساعدونني عندما أطلب ذلك.

٢. في العلاقات، أنا حاضر، ومهتم، ولطيف.

٣. يلاحظ زملائي في العمل أدائي الجيد الذي أؤديه، ويعرفون مهاراتي في الكمبيوتر.

والآن حان دورك. إذا واجهتك مشكلة في تحديد الإجراءات المضادة، فكر في الأشياء الإيجابية التي يقولها الناس عنك، والخبرات الإيجابية الداعمة التي مررت بها، والتحديات التي تغلبت عليها والتي تثبت أن المحتوى الأساسي السلبي الخاص بك خطأ. قد يبدو هذا التدريب غريبًا أو صعبًا، وهذا أمر مفهوم. إذا بدا لك أن هذا الأمر زائف، فهذا هو اضطراب الشخصية الحدية الخاص بك الذي يحاول خداعك لتصديق الأشياء السلبية فقط عن نفسك. يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه والورقة التالية في ملخص الجزء الرابع من الموقع السالف الذكر.

الإجراءات المضادة للمحتوى الأساسي السلبي

محتواي الأساسي: ______________________________

المعلومات أو الإجراءات المضادة التي تثبت أن هذا المحتوى خطأ:

١. ______________________________

٢. ______________________________

٣. ______________________________

محتواي الأساسي: ______________________________

المعلومات أو الإجراءات المضادة التي تثبت أن هذا المحتوى خطأ:

١. ______________________________

٢. ______________________________

٣. ______________________________

يريد منك اضطراب الشخصية الحدية أن تعتقد أن كل المحتوى الأساسي الخاص بك سلبي، ولكن هذا غير صحيح. إن اضطراب الشخصية الحدية يشوه رؤيتك لنفسك والآخرين والمواقف، ومن ثَمَّ يؤثر هذا التشويه في رؤيتك وتفسير المحتوى الأساسي الخاص بك. سوف نفحص هذا التشويه بمزيدٍ من التفصيل في الفصل التالي، ولكن من المهم الآن أن تدرك أن المحتوى الأساسي يمكن أن يكون سلبيًا وإيجابيًا على السواء، وأن تقسيم هذا المحتوى إلى مكوناته لمواجهة السلبيات ودعم الإيجابيات، سوف يساعدك على السيطرة على اضطراب الشخصية الحدية الخاص بك. تتمثل إحدى طرق دعم المحتوى الأساسي الإيجابي في استخدام الأدلة الداعمة، وهي المعلومات التي تثبت صحة المحتوى الأساسي الإيجابي. عندما استكشف توني محتواه الأساسي الإيجابي دون تشويه اضطراب الشخصية الحدية له، اكتشف أدلة داعمة لمجالَين من محتواه الأساسي.

المحتوى الأساسي الإيجابي: **القدرة.**

الأدلة الداعمة:

١. لدي الذكاء الكافي لتلبية احتياجاتي.

٢. أستطيعُ أن أكمل عديدًا من المهام المعقدة بعدد قليل من الأخطاء.

٣. يمكنني غالبًا حل أي لغز أو مشكلة رياضية.

المحتوى الأساسي الإيجابي: **الإصرار.**

الأدلة الداعمة:

١. بمجرد تحديد أهدافي، أخطط لتنفيذها، ولا أسمح لنفسي بالتراجع.

٢. أرفض الفشل. أنا لا أستسلم. مثل نجاحي في الكلية، والبيسبول، والعمل.

٣. ______________________________

حان دورك الآن لتحديد محتواك الأساسي الإيجابي. كما هو الحال دائمًا. خذ وقتك.

الأدلة الداعمة لمحتواي الأساسي الإيجابي

محتواي الأساسي: ______________________________

الأدلة الداعمة: ______________________________

١. ______________________________

٢. ______________________________

٣. ______________________________

محتواي الأساسي: ______________________________

الأدلة الداعمة:

١. ______________________________

٢. ______________________________

٣. ______________________________

سيناريو النمو

إن التحكم في المحتوى الأساسي السلبي وتقليله ليس على الإطلاق تدريبًا «مرة واحدة وانتهت». الآن بعد أن حددت الإجراءات المضادة للمحتوى الأساسي السلبي والأدلة الداعمة للمحتوى الأساسي الإيجابي، فقد حان الوقت لتعلم أسلوب لتعزيز صحتك النفسية، وقوتك الذاتية. إن سيناريو النمو عبارة عن عبارات مطمئنة تقولها لنفسك لتشجيع التطور الإيجابي. إليك أحد سيناريوهات النمو الخاصة بتوني. لقد سجله في مدينة نيويورك، أحد الأماكن المفضلة لديه:

> عندما ينشط المحتوى الأساسي الخاص بالشعور بعدم القيمة، أعلم أنه غير صحيح، لأنني كنت أول من تخرج في الكلية في عائلتي، وتلقيت عديدًا من عروض العمل، واختارني المدربون والمسؤولون في الكلية لقدراتي في لعبة البيسبول. أنا لست بلا قيمة؛ لدي قيمة لا حدود لها.

عمل توني عددًا من السيناريوهات المتعلقة بكل مجال من مجالات محتواه الأساسي، وسيناريو أطول يتعلق بكل مجالات محتواه الأساسي الأربعة. كان توني يشغل هذه السيناريوهات ويسمعها في أي مكان يريده، وفي أي حالة يعيشها، في أثناء المشي في شوارع مدينة نيويورك، وفي رحلة العمل، وعلى متن الطائرة، وفي الإجازة. لقد كان يشغلهم عندما يشعر بالقوة والثقة، وعندما يشعر بالتعب والإجهاد. لقد كان يشغلهم لتدعيم شعوره بالتمكين وقدرته على الاستمرار في النمو إلى ما بعد تجاوز اضطراب الشخصية الحدية الذي يعانيه.

يمكن أن يساعدك السيناريو المبدئي التالي في تسجيل سيناريوهات النمو الخاصة بك. ضع في اعتبارك أنه ليس عليك تسجيلها بنفسك. يمكنك أن تطلب من شخص آخر مهم أو صديق أو معالج أو أي شخص يدعمك لتجاوز اضطراب الشخصية الحدية الذي تعانيه، أن يعد السيناريو الخاص بك نيابة عنك. يمكن أن يكون السيناريو في صورة تسجيلات صوتية أو فيديو أو كليهما. الشيء المهم هو الاستماع إليها قدر الإمكان. سيساعدك التكرار على تحقيق أقصى استفادة منها، مما يقلل من تأثير المحتوى الأساسي السلبي فيك، ويدعم المحتوى الأساسي الإيجابي. يمكنك تنزيل نسخة من هذه السيناريوهات في ملخص الجزء الرابع، من الموقع السالف الذكر.

أعلم أن المحتوى الأساسي الإيجابي الخاص بي هو: ____________________

إنه دقيق لأنه: ________________________________

____

____

بينما محتواي الأساسي السلبي هو: ____________________________

إنه نشط الآن، ولكنني أعلم أنه خطأ لأنه: ____________________

____

____

لبنات لبناء شخصيتك الجديدة

باستخدام المساحات الفارغة أدناه، اجمع ما تعلمته من هذا الفصل حتى تتمكن من الاحتفاظ بهذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. . ________________________________

٢. . ________________________________

٣. . ________________________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١.

____

٢. . ________________________________

٣. . ________________________________

في أثناء قراءة هذا الفصل، كنت أفكر في: ________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية: ________________

____

____

الآن بعد أن أصبحت على دراية بالمحتوى الأساسي الخاص بك، وكيف يؤثر في معتقداتك وسلوكياتك وأنماطك السلبية والإيجابية، سنخطو خطوة أخرى ونستكشف كيف يحافظ على استمرارية اضطراب الشخصية الحدية الذي تعانيه، عن طريق تشويه رؤيتك لنفسك والآخرين والعالم.

الفصل السادس عشر

التشوهات التي تحافظ على استمرارية

اضطراب الشخصية الحَدِّية

سوف تتعرف في هذا الفصل على عدسة اضطراب الشخصية الحَدّية الذي تعانيه، وكيف تشوه هذه العدسة رؤيتك لنفسك والآخرين والمواقف، وكيف تحافظ على استمرارية اضطراب الشخصية الحَدِّية، وتشجعك على الاحتفاظ بمعتقداتك وسلوكياتك وأنماطك السلبية. ستساعدك المهارات التي سوف تتعلمها في هذا الفصل على رؤية نفسك والآخرين والمواقف بطريقة أكثر واقعية، ما سيمكنك من استخدام أنماط استجابة تكيُّفية صحية، ورؤية نفسك والعالم بطريقة واضحة ومتوازنة.

عدستك الخاصة باضطراب الشخصية الحَدِّية الذي تعانيه

عندما بدأتَ قراءة هذا الكتاب، كان اضطراب الشخصية الحَدّية الذي تعانيه ثابتًا في مكانه، واستمر في الحفاظ على نفسه باستخدام أساليب عديدة. إن أحد هذه الأساليب هو عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك، التي تشوه رؤيتك وتفسيراتك لنفسك والآخرين والعالم. التشويه هو تحريف أو تغيير شيء من شكله الحقيقي إلى شكل خطأ أو غير دقيق. إن رؤية الأشياء من خلال عدسة اضطراب الشخصية الحَدّية الخاصة بك يشبه ارتداء نظارة بناء على وصفة طبية خطأ، ما يجعلك ترى فقط الجانب السلبي من نفسك والعالم من حولك، ما يؤثر على طريقة تفكيرك وشعورك تجاه نفسك والآخرين والمواقف. لقد لعبت هذه التشوهات دورًا كبيرًا في استمرارية اضطراب الشخصية الحَدِّية الذي تعانيه.

تشجعك عدستك الخاصة باضطراب الشخصية الحَدّية على استخدام المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية لتلبية احتياجاتك ورغباتك، ولكن فعل ذلك ينتج عنه مكافآت قصيرة المدى وعواقب طويلة المدى. ومع ذلك، يميل الأشخاص المصابون باضطراب الشخصية الحَدّية إلى الاستمرار في رؤية الأشياء من خلال عدسة اضطراب الشخصية الحَدّية الخاصة بهم، وذلك من أجل الحفاظ على تلك المكافآت القصيرة المدى، ما يتسبب في دورة مستمرة تعمل على استمرارية اضطراب الشخصية الحَدّية. عندما تعرف ما عدسة اضطراب الشخصية الحَدّية، وكيف تشوه رؤيتك، يمكنك البدء في تحدي هذه التشوهات، أي من خلال منهج واضح لرؤية نفسك والآخرين والمواقف كما هي بالفعل، أي مزيج من الإيجابيات والسلبيات، وليس السلبيات فقط.

تحديد عدستك الخاصة باضطراب الشخصية الحَدّية الذي تعانيه

كمثال على كيفية عمل عدسة اضطراب الشخصية الحَدّية، لِنُلْقِ نظرةً على بيتي وعلاقتها مع روبرت.

كانت علاقة بيتي وروبرت قوية ومتقلبة جدًّا. كان روبرت يقمع بيتي كلما سنحت له الفرصة. على سبيل المثال: عندما كانت في مدرسة التمريض وحصلت على درجة الماجستير، كان يخبرها كم كانت غبية، لأن الممرضات لم يكن بحاجة إلى درجة الماجستير، ولا ينبغي أن يحصلن عليها. لقد قال ساخرًا: «إنهن فقط يعطين حبوبًا، ويقسْن ضغط الدم».

بعد ظهر أحد الأيام، وصلت بيتي إلى المنزل مبكرًا ووجدت روبرت يحادث امرأة أخرى عبر الإنترنت (برنامج سكايب) يضحكون ويمزحون، وعندما دخلت بيتي بدأ يسخر منها، واصفًا إياها بالمرضة آينشتاين. ضحكت المرأة التي كان يحادثها في تلك اللحظة على ما قاله.

عندما قررت بيتي تحدي وتجاوز اضطراب الشخصية الحَدّية الذي تعانيه، كان عليها أن تلقي نظرة طويلة على ما تصوره لها عدسة اضطراب الشخصية الحَدّية الخاصة بها، وما كانت تشعرها به تجاه نفسها والآخرين

والمواقف. هذه هي الإجابات التي قدمتها في التدريب الذي أجريناه على الحادثة السالفة الذكر.

تجعلني عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بي أرى نفسي على النحو التالي: فاشلة، ضائعة، فارغة، محاصرة، وحيدة. إنني أرى من خلالها ما تجعلني أمي أشعر به، إنها تجعلني أشعر كأن لا أحد يهتم بي، وأنني لست جيدة بما يكفي لأكون ممرضة أو أي شيء آخر. وكما كانت أمي تقول: «أنا عالقة في علاقة أخرى خاسرة، وبلا جدوى».

عندما أفكر في (اذكر اسم شخص مهم في حياتك) روبرت، فإن عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بي تجعلني أرى وأفكر: هذا هو الشخص الذي يجب أن يكون في حياتي أو سأكون وحيدة تمامًا. يجب أن أتحمل بذاءته لأنه لن يتقبلني أحد. إنه أفضل ما يمكن أن أحصل عليه، ويجب أن أكون سعيدة بذلك. أنا لا أستحق أفضل من ذلك، لذا يجب أن آخذه.

عندما أفكر فيه (اذكر موقفًا معينًا) وهو يسخر مني مع نساء أخريات، تجعلني عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية أرى وأفكر: أريد أن أجرح نفسي وأبكي وأصرخ. أريد أن أذهب إليه وأجعله يشعر كما أشعر. أريد فقط أن أتواصل مع شخص ما، أي شخص، ولو لفترة قصيرة، فقط لأنني لا أشعر أنني بخير.

تسببت عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة ببيتي في الشعور بأنها عالقة في اضطراب الشخصية الحَدِّية، مع وجود خيارات قليلة وسلبيات كثيرة. هذا ما يريد منك اضطراب الشخصية الحَدِّية أن تؤمن وتشعر به أيضًا، حتى يستمر في الوجود. من أجل مواجهتها، خذ بعض الوقت لمعرفة كيفية تأثير عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية على رؤيتك لنفسك والآخرين والعالم من حولك. اكتب بحرية دون أي تراجع. ليس هناك إجابات خطأ. يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه من الموقع السالف الذكر.

تجعلني عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بي أرى نفسي على النحو التالي: ______________________________

____

____

____

عندما أفكر في (اسم شخص مهم في حياتك) ______________

تجعلني عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بي أرى وأفكر: ______

____

____

____

عندما أفكر في (اذكر موقفًا) ______________________

تجعلني عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بي أرى وأفكر في: ____

____

____

____

في المساحة أدناه، اذكر الأشخاص (الأشخاص المهمين وأفراد الأسرة ورئيسك في العمل وزملاء العمل والأصدقاء)، والمواقف (الوقوف في الطابور واجتماع الموظفين وتأديب طفلك) التي ترغب في العمل عليها باستخدام هذا التدريب.

لقد حددت كيف تؤثر عدستك الخاصة باضطراب الشخصية الحَدِّية على ما تراه وتفكر فيه وتشعر به تجاه نفسك والآخرين والمواقف. من المحتمل أن هذا لم يكن أمرًا سهلًا، لكنه كانَ شيئًا شجاعًا، ويجب أن تفخر بنفسك لقيامك به.

نحن نعلم أن عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك قد ساعدت في استمرارية وازدهار اضطراب الشخصية الحَدِّية الذي تعانيه، وحافظت على معتقداتك وسلوكياتك وأنماطك السلبية، وجعلتك تتردد في فعل الأشياء بطريقة مختلفة. لقد فعلت ذلك من خلال إنشاء دائرة من السلبيات، كانت سببًا رئيسًا في أن تظل عالقًا في هذا الاضطراب.

دورة عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك

تكافئك عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الذي تعانيه، وإذا لم تفعل ذلك، كنت تجاهلتها منذ وقت طويل. إنها تبقيك يقظًا، ولا تريك إلا الأذى والضرر ما يملؤك بمشاعر الكراهية والخوف وعدم الثقة والهجر والفراغ والغضب، وعديد من المشاعر الأخرى المجهدة والمشتتة للانتباه. تقودك هذه التشويهات إلى الانخراط في معتقداتك وسلوكياتك وأنماطك السلبية، ما يؤدي إلى المكافآت القصيرة المدى، وذلك لكي تعتقد وتشعر بالسيطرة، ولو لفترة قصيرة فقط، ولو

لم تكن مسيطرًا. نتيجة للمكافآت المتصورة، تستمر الدورة التي أنشأتها عدستك الخاصة باضطراب الشخصية الحَدِّية.

لنُلقِ نظرة على كيفية عمل دورة العدسة فيما يخص علاقة بيتي مع روبرت. شعرت بيتي أن معاملة روبرت لها كانت مبررة بناءً على تجاربها السابقة مع والدتها. في أثناء نشأتها، غالبًا ما كانت والدتها تخرج وتتركها في المنزل بمفردها، أو تكون محبوسة في غرفتها عندما تحضر والدتها الرجال إلى المنزل. تضع والدة بيتي دائمًا الآخرين في المقام الأول، ما يجعل بيتي تشعر بأنها مهجورة وفارغة. لقد غذت هذه التجارب محتواها الأساسي السلبي (الهجر والفراغ) وجعلتها على استعداد للتخلي عن سلامتها وإصرارها، ما منعها من البحث عن شيء أفضل. ظهر محتواها الأساسي في علاقتها مع روبرت. قبلت المعاملة السيئة والإهمال، والتحقير على أنها ثمن وجود شخص في حياتها، وذلك لأنها نشأت على الاعتقاد بأنها تستحق مثل هذه المعاملة وعليها قبولها.

لقد دعمت دورة عدسة اضطراب الشخصية الحادية الخاصة ببيتي معتقداتها، وذلك من خلال تذكيرها بمدى الألم، والوحدة، والخطورة، والخوف في هذا العالم، وأن كل من حولها وكان مصدرًا للألم سيتركها في النهاية وحيدة وخائفة. كانت المكافأة التي تحصل عليها لإبقاء الناس على مسافة انفعالية وجسدية منها، ولقبولها وحدتها ومعاملة روبرت لها، هي إدراكها أن ذلك يسبب قدرًا أقل من الضغط والقلق. فلنفحص المكافآت التي حصلت عليها بيتي من عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بها من خلال استخدام إجاباتها على التدريب الذي أكملته.

بناءً على عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بي، إذا رأيت أو اعتقدت أنني وحيدة تمامًا، ولا أحد يريد أن يكون معي لأنني محطمة جدًّا، وسيئة، ومؤذية، وعديمة القيمة، فعندئذٍ (المعتقدات، والسلوكيات، والأنماط) سأدفع الناس بعيدًا عني قبل أن يتخلوا عني ويكسروا قلبي. فائدة فعل ذلك هي أنني (مكافأة قصيرة المدى لعدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية) أحمي نفسي وأشعر بالأمان.

بناءً على عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بي، إذا رأيت أو اعتقدت أن الناس يقفون عائقًا في طريق نجاحي وتحقيق أهدافي، ولا يفعلون شيئًا سوى الكذب عليّ، إذًا (المعتقدات، والسلوكيات، والأنماط) فأنا مستعدة للقتال والدفاع عن نفسي عندما يؤذونني أو يهجرونني. فائدة القيام بذلك هي أنني (مكافأة قصيرة المدى لعدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية) آذيتهم قبل أن يؤذونني، وأشعر بالأمان لأنهم كانوا سيهجرونني على أي حال.

من خلال أمثلة بيتي، هل يمكنك إدراك التدرج من رؤية شيء ما من خلال عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية إلى معتقداتها وسلوكياتها وأنماطها إلى مكافآتها؟ إنها دورة «بما أن/ إذًا». بما أن بيتي قد رأت هذه الأشياء في عالمها وصدقتها، إذًا فهي تستجيب بطريقة تؤدي إلى المكافآت القصيرة المدى للشعور بالأمان والسيطرة، ما يؤدي إلى استمرار الدورة.

لنفحص دورة عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك، لمساعدتك على التعرف على المكافآت القصيرة المدى المتخيلة التي تحصل عليها منها، والتي تحافظ على استمراريتها. يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه من الموقع السالف الذكر.

بناءً على عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بي، إذا رأيت أو اعتقدت

____

____

____

إذًا (المعتقدات، والسلوكيات، والأنماط) ______________________

____

____

فائدة فعل ذلك هي أنني (مكافأة قصيرة المدى لعدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية)______________________________

____

____

بناءً على عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بي، إذا رأيت أو اعتقدت

____

____

____

إذًا (المعتقدات، والسلوكيات، والأنماط)______________________

____

____

فائدة فعل ذلك هي أنني (مكافأة قصيرة المدى لعدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية______________________________

____

____

بناءً على عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بي، إذا رأيت أو اعتقدت

____

____

____

إذًا (المعتقدات، والسلوكيات، والأنماط)______________________

____

____

فائدة فعل ذلك هي أنني (مكافأة قصيرة المدى لعدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية)______________________

____

____

من خلال تحديد دورة عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك، ستتمكن من رؤية التشويه الذي تحدثه، ومن ثم يمكنك كسر الدورة باستخدام رؤيتك الحقيقية.

رؤيتك الحقيقية

يُقصد برؤيتك الحقيقية رؤية العالم كما هو بالفعل دون تشويه. إن الحصول على رؤية حقيقية يشبه تمامًا الحصول على نظارة منضبطة الرؤية: أي يمكنك رؤية نفسك والآخرين والمواقف بوضوح ودقة.

ضع في اعتبارك أن الرؤية الحقيقية الخاصة بك لا تعني أشعة الشمس والورود. إنها رؤية واقعية متوازنة للعالم من حولك، حيث تظهر السلبيات على أنها سلبيات، وكذلك الإيجابيات. تسمح لك هذه الرؤية الموضوعية بمعالجة المحتوى الأساسي الخاص بك بصدق. بحيث يمكنك زيادة وتقوية الإيجابيات، وتقليل السلبيات.

مثل جميع المهارات، فإن كسر عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك، وبناء وجهة نظرك الحقيقية يستغرق وقتًا، ويحتاج إلى كثيرٍ من الممارسة. تدرب على المهارات التي تريد تعلمها قدر المستطاع، تجد أنك أكثر

قوة، وأنك تحصل على الكثير من المكافآت القصيرة والطويلة المدى، وأن لديك علاقات أفضل مع نفسك ومع الآخرين.

تحديد رؤيتك الحقيقية

ستعتمد رؤيتك الحقيقية على التوازن، وعندما تكون متوازنًا، تشعر بالهدوء، والتماسك، والوضوح، على عكس استخدامك لعدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية، ما يتسبب في عدم توازنك، ويغمرك بالأفكار والمشاعر السلبية. لأنك كنت تستخدم عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك لفترات طويلة، فقد يبدو تحديد رؤيتك الحقيقية وتعزيزها أمرًا شاقًا، لذا فلنبدأ هذا التدريب من خلال النظر إلى رؤية بيتي الحقيقية.

إذا استخدمتُ رؤيتي الحقيقية، إذًا سأشعر بالراحة والهدوء. يمكنني التركيز، وأفكاري تسير ببطء بما يكفي لفهمها. إذا شعرت بأنني أقل قلقًا على المستقبل، فأنا على علم بما يواجهني، وبما أشعر به في تلك اللحظة. إذا شعرت بأنفاسي وهي تدخل وتخرج تحت سيطرتي، فعندئذٍ يمكنني رؤية الموقف الذي أعايشه بوضوح، ويمكنني موازنة أفكاري لتحديد أفضل نتيجة بالنسبة إلي.

كانت هذه أفكار ومشاعر قوية جدًّا لبيتي، لأن نظرتها الحقيقية قللت أو أزالت التشويه، والصراع، والارتباك المرتبط باضطراب الشخصية الحَدِّية. فقد اختارت الاستجابة للأشخاص والمواقف بطريقة مختلفة باستخدام الأنماط التكيفية الصحية التي طورتها في الجزء الثالث من هذا الدليل العملي. عندما بدأت في استخدام هذه الأنماط، كانت قادرة على رؤية أنه يمكن تلبية احتياجاتها، وأنه ليس عليها أن تؤذي نفسها أو الآخرين، ما يزيد من احتمالية تلقيها مكافآت قصيرة وطويلة المدى على حد سواء.

حان دورك الآن لوصف رؤيتك الحقيقية. لمساعدتك في الوصول إلى حالة الهدوء، والتماسك، والوضوح، اتبع خطوات الاسترخاء هذه:

١. اعثر على مكان هادئ للجلوس أو الاستلقاء.

٢. خذ نفسًا عميقًا، متبوعًا بنفس عميق. تنفس ببطء من أنفك، ما يسمح لصدرك وأسفل بطنك بالارتفاع بينما تملأ رئتيك. دع بطنك يتمدد تمامًا.

٣. أخرج الزفير ببطء من فمك أو أنفك. أيًّا كان ما تشعر به فإنه طبيعي. افعل ذلك عدة مرات حتى تشعر بالهدوء، والتماسك، والوضوح.

الآن فقط، اكتب ما يتبادر إلى ذهنك عندما تتخيل أنك تشعر بالهدوء والتماسك والوضوح. لا تتراجع. إذا بدأت عدستك الخاصة باضطراب الشخصية الحَدِّية في التدخل بالأفكار والصور والمعتقدات السلبية الضاغطة والمشوهة، فتخيلها على أرضية دهنية تنزلق من باب عقلك. اسمح فقط للأفكار التي تعزز التفكير الهادئ الواضح بالبقاء. إذا كنت تواجه مشكلة في تحقيق هذا التوازن، فجرب أسلوب التعقل الذي تعلمته في الفصل الثالث عشر أو أيًّا من الأساليب الأخرى التي تعلمتها. بعد كتابة رؤيتك الحقيقية، خذ بضع دقائق لفحص التجربة من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية.

إذا كنت أستخدم رؤيتي الحقيقية، إذًا ______________________

____

____

صِف ما كان عليه الوضع عقليًّا (أفكارًا وصورًا)، وانفعاليًّا (مشاعر)، وجسديًّا (أحاسيس الجسم، مثل تباطؤ معدل ضربات القلب) عندما وصلت إلى حالة الهدوء، والتماسك، والوضوح.

____

____

____

____

صِف ما تعلمته عن نفسك (قوة رؤيتك الحقيقية، وقوة تحكمك الشخصي، وما إلى ذلك) بعد أن حددت رؤيتك الحقيقية.

___

___

___

___

الآن بعد أن حددت رؤيتك الحقيقية واستكشفتها، فلنستعرض بعض الطرق لتحسينها بحيث تتمتع بقدر أكبر من التحكم في كيفية رؤيتك للعالم والتفاعل معه.

تدعيم رؤيتك الحقيقية

سيزيد هذا التدريب من فهمك لرؤيتك الحقيقية وتأثيرها على كيفية رؤيتك لنفسك والآخرين والمواقف. ستعزز هذه المعرفة قدرتك على معرفة ومقاومة الرغبة في العودة إلى رؤية نفسك والآخرين والعالم من خلال عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك.

عندما تكمل التدريب، كن واعيًا بأن عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك قد تحاول التدخل. وتذكر أن رؤيتك الحقيقية تعتمد على شعورك وتفكيرك بطريقة هادئة ومتماسكة وواضحة. قد يتطلب تدعيم رؤيتك الحقيقية التصالح مع جوانب لا تحبها في نفسك، ومعرفة أشياء لا تحبها ولا ترغب في رؤيتها عن الآخرين، وتحديد مواقف في الماضي عندما كانت لديك خيارات، ولكن كان من الأسهل عليك تصديق أنه ليس لديك أي خيارات. ليست هذه مهامَّ سهلة، لكنها مهمة لمساعدتك على مواصلة رحلة تجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّية. ابذل قصارى جهدك، وقاوم محاولات استهدافك من قِبل اضطراب الشخصية الحَدِّية.

تمامًا كما في التدريبات السابقة، كن صبورًا مع نفسك. أنت تتعلم مهارة جديدة وطريقة جديدة لرؤية العالم، لذا تحرك وفقًا لسرعتك الخاصة. إذا أثار هذا التدريب كثيرًا من الأفكار والصور والمعتقدات، وبدأت تشعر بالإجهاد،

فتوقف، وخذ قسطًا من الراحة، واستشر صديقًا محل ثقة، أو أحد مقدمي الرعاية النفسية، وارجع إليه عندما تكون مستعدًا.

عندما أنظر إلى نفسي باستخدام رؤيتي الحقيقية، أرى وأشعر وأفكر:

عندما أفكر في (اذكر اسم شخص مهم في حياتك) باستخدام رؤيتي الحقيقَية، أرى وأشعر وأفكر:

عندما أرى، وأشعر، وأفكر في (اذكر موقفًا، مثل جدال مع شخص ما، أو موقف في العمل، أو تعالٍ في الحديث من قبل أحد الأشخاص) باستخدام رؤيتي الحقيقية، فإنني أرى، وأشعر، وأفكر:

الآن بعد أن حددت رؤيتك الحقيقية والطريقة التي تؤثر بها على كيفية رؤيتك لنفسك والآخرين والمواقف، يمكنك إنشاء دورة رؤيتك الحقيقية. تدعم هذه الدورة المعتقدات والسلوكيات والأنماط الإيجابية، وتشجع الروابط الصحية مع نفسك والآخرين.

دورة رؤيتك الحقيقية

تمامًا مثل عدستك الخاصة باضطراب الشخصية الحَدِّية، فإن رؤيتك الحقيقية لها دورة أيضًا. عندما ترى نفسك والآخرين والعالم من خلال رؤيتك الحقيقية، ستكون قادرًا على رؤية مواهبك الحقيقية وجوانب قوتك، بالإضافة إلى جميع الخيارات المتاحة لك لتكون قوة إيجابية في حياتك. وهذا بدوره يزيد من احتمالية حصولك على مكافآت قصيرة وطويلة المدى. إن هذه الدورة مجزية جدًّا، ما يجعلك تستمر في رؤية العالم من خلال رؤيتك الحقيقية. قبل أن نحدد دورتك، فلنُلقِ نظرة على تجربة بيتي لأنها أزالت عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية، واستخدمت رؤيتها الحقيقية في علاقتها مع روبرت.

إذا استخدمت وجهة نظري الحقيقية، فإنني أرى أن روبرت شخص حقير بالنسبة إلي، ولا يحترمني، وغير لطيف، وغير مخلص، ومسيء. أرى أنه يتحدث إلى نساء أخريات عبر الإنترنت، ولا يساعد في دفع الفواتير ولا تنظيف المنزل، ويجعلني أشعر أن أمي هي السبب فيما أشعر به.

إذا كنت أومن بهذه الأشياء السالفة الذكر، فعندئذٍ (مكافآت رؤيتي الحقيقية) يجب عليَّ إجراء تغييرات. أرى أنني لا أستحق أن أُعامَل بهذه الطريقة، وأنني أستطيع مقابلة شخص يكون لطيفًا ومهتمًا ومهذبًا. أنا ذكية وماهرة وقوية وجديرة بالاهتمام. أعلم أن لدي خيارات.

باستخدام رؤيتها الحقيقية، أدركت بيتي أنها ذكية وماهرة وقوية وجديرة بالاهتمام. لقد أدركت أيضًا أنها كانت أفضل شخص عرفه روبرت على الإطلاق، وأن سوء معاملته لها قد استمر لفترة طويلة. بمعرفة كل هذا،

وضعت خطة للانفصال عن روبرت والمُضِيّ قُدُمًا. شعرت بالقوة والسيطرة والقدرة على إحداث تغييرات إيجابية. لقد كافأتها رؤيتها الحقيقية بمشاعر ونتائج جيدة، ومن ثَمَّ أرادت استخدامها كثيرًا في عديدٍ من المواقف الأخرى.

هل ترى كيف تتبع دورة رؤيتك الحقيقية قاعدة «بما أنَّ/ إذًا»؟ إذا رأت بيتي العالم باستخدام رؤيتها الحقيقية، وكانت تصدق ما تراه وتتصرف وفقًا له، فسوف تُكافأ بنظرة إيجابية لنفسها، ما يشجعها على التحرر والحصول على الأشياء الإيجابية التي تستحقها، مثل صديقها اللطيف المهتم. يمكن أن تعمل هذه الدورة بنفس الطريقة بالنسبة إليك، والعكس بالعكس أيضًا: عندما ترى العالم من خلال عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك، فإن دورة سلبية تُدعم. لقد حان دورك الآن لاختبار دورة رؤيتك الحقيقية، حتى تتمكن من رؤية المكافآت التي تحصل عليها بسبب استخدامها. يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه من الموقع السالف الذكر.

بما أني استخدمت رؤيتي الحقيقية، إذًا فسوف أرى ______________________

____

____

بما أني صدقت هذه الأشياء، إذًا (مكافآت رؤيتك الحقيقية) ______________

____

____

بما أني استخدمت رؤيتي الحقيقية، إذًا فسوف أرى ______________________

____

____

بما أني صدقت هذه الأشياء، إذًا (مكافآت رؤيتك الحقيقية) ____________

____

____

يشعر كثيرٌ من الناس بالقوة من خلال رؤيتهم الحقيقية والدورة التي تخلقها. ولكنهم أيضًا خائفون قليلًا. هذا رد فعل طبيعي، لأن تجربة أشياء جديدة يمكن أن يكون أمرًا مخيفًا. لقد كنت ترى العالم من خلال عدسة اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاصة بك لفترة طويلة، ولكن هذا الوقت يقترب من نهايته، وثمَّتَ منظور جديد آخذ في الظهور، جنبًا إلى جنبٍ مع شخصٍ جديد.

إن المهارات التي تتعلمها تتطلب الممارسة والصبر، ومثل بناء أي مهارة، كلما زاد استخدامها، أصبحت أسهل. استخدم دورة رؤيتك الحقيقية عندما تواجه صعوبة في التواصل مع شريكك المهم أو مع أحد أفراد أسرتك أو أطفالك. جربها عندما تكون في موقف محبط أو مثير في العمل أو مع الأصدقاء. أعد ممارسة التدريبات الواردة في هذا الفصل مرارًا وتكرارًا كلما احتجت إلى ذلك. إن استخدام رؤيتك الحقيقية هو مهارة من شأنها أن تبني شعورك بضبط النفس وقوة الشخصية. إنها جزء أساسي من هذه الرحلة لتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّية الذي تعانيه.

لبنات لبناء شخصيتك الجديدة

باستخدام المساحات الفارغة أدناه، اجمع ما تعلمته من هذا الفصل حتى تتمكن من الاحتفاظ بهذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ____

٢. ____

٣. ____

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ______________________

٢. ______________________

٣. ______________________

في أثناء قراءة هذا الفصل، كنت أفكر: ______________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية: ______________________

____

____

الآن بعد أن بدأت في رؤية العالم من دون عدستك الخاصة باضطراب الشخصية الحَدِّية، فقد حان الوقت لمعالجة المخاوف والمعتقدات والرغبات المدمرة التي كانت تعوقك.

الفصل السابع عشر

تجاوز المخاوف، والمعتقدات، والرغبات المدمرة

إن المخاوف، والمعتقدات، والرغبات المدمرة مبنية على المشاعر السلبية، مثل الكراهية والقلق، التي تدعم أو تشجع التفكير السلبي، مثل أنك تستحق الانكسار والأذى، وأن العالم مليء بالألم والوحدة. لقد نشأت هذه المشاعر المدمرة جنبًا إلى جنب مع اضطراب الشخصية الحدية الذي تعانيه، والمحتوى الأساسي الخاص بك، وعادة ما تكون مرتبطة بأشخاص في حياتك شاركوا في الخبرات السلبية التي أنتجت المحتوى الأساسي الخاص بك. تحافظ المخاوف والمعتقدات والرغبات المدمرة، جنبًا إلى جنب مع المحتوى الأساسي السلبي الخاص بك، وعدستك الخاصة باضطراب الشخصية الحدية على استمرارية اضطراب الشخصية الحدية، وذلك من خلال دعم المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية. إنها تسبب لك مشكلات في العلاقات وفي المواقف التي تواجهها كل يوم، ما ينتج عنه مكافآت قصيرة المدى، وعواقب سلبية طويلة المدى. سيساعدك هذا الفصل في تحديدها وكشفها وتحديها وتغييرها.

التعرف على الآخرين المحددين بالنسبة إليك

ينبع عديد من المخاوف والمعتقدات والرغبات المدمرة من التفاعلات التي جمعتك بأشخاص كنت قريبًا منهم. لقد لعب هؤلاء الأشخاص دورًا حاسمًا في التجارب التي مررت بها، لا سيما تلك المتعلقة بتكوين المحتوى الأساسي الخاص بك والتشوهات التي أثرت في كيفية رؤيتك للعالم. لقد استخدمتُ مصطلحَ «الآخرين المحددين» للإشارة إلى هؤلاء الأشخاص، لأنه بالنسبة إلى معظم الناس، هناك أكثرُ من شخص قد أثر في نموهم وتطورهم، وكان له دور في نشأة اضطراب الشخصية الحدية لديهم. ومع ذلك فقد يكون لديك شخص واحد محدد، ولا بأس بذلك.

إن الأشخاص الآخرين الذين حددتهم شخصيات قوية جدًّا، لأنك عندما كبرت، جعلتهم جزءًا منك. لقد تمثلت مشاعرهم، ومعتقداتهم، وقيمهم، وتوقعاتهم، وما إلى ذلك بداخلك، ما يؤثر في كيفية معاملتك لنفسك والآخرين وردود فعلك في مختلف المواقف. نتيجة لذلك، فمن المألوف الشعور بالغضب، والغيظ، والاستياء، والعدائية تجاه هؤلاء الأشخاص الذين حددتهم، بالإضافة إلى الحب والاهتمام والانجذاب تجاههم. إن هذه المشاعر المتضاربة تخلق حالة من الارتباك، الذي نعلم جيدًا أنه جزء أساسي من استمرارية اضطراب الشخصية الحدية.

فكر توني في تجاربه المبكرة والمحتوى الأساسي ذي الصلة لتحديد هوية الآخرين الذين كان عليه أن يحددهم.

تجربتي المبكرة: أولت أمي اهتمامًا لأصدقائها والكحوليات أكثر مما أولته لي. لقد كانت تتجاهلني دائمًا وتهملني عندما كان يريد أصدقاؤها شيئًا ما، وكانوا دائمًا يريدون أشياء. لم تحضر مباريات البيسبول التي كنت أشارك فيها، ولم تحضر حفل تخرجي في الكلية. لم تساعدني حتى في اختيار الكلية لأنها كانت تريد أن تسكر وتكون برفقتهم بدلًا من ذلك.

المحتوى الأساسي: انعدام القيمة، والشعور بأنني غير مرئي.

التعرف على الآخرين المحددين: **أمي.**

قد يبدو أن لدى توني تجربة مبكرة واحدة فقط، ولكن نفس الشيء حدث مرارًا وتكرارًا في أثناء نشأته. إن هذا نموذجٌ من التجارب المبكرة التي تكون المحتوى الأساسي الخاص بنا. كان بإمكان توني سرد تجارب الحياة المهمة الأخرى التي تتضمن صديقات ومدربين وأصدقاء وزملاء عمل سابقين وآخرين ممن ساعدوا في تكوين اضطراب الشخصية الحدية، ولكنه اختار الشخص الذي شعر أنه الأكثر تأثيرًا.

يحمل توني معه هذه التجربة المبكرة ومجالات المحتوى الأساسي (انعدام القيمة، وأنه غير مرئي)، ما يؤثر في معتقداته وسلوكياته وأنماطه السلبية. ما يتسبب في خوفه من فعل الأشياء بطريقة مختلفة، ويزيد إيمانه بحاضر ومستقبل سلبي وضارٍ ومؤذٍ، وهي أساس الرغبة المدمرة لديه لتحقيق

توقعات الفشل والإهمال التي تعلمها من والدته لجذب انتباهها، وحبها، ورضاها، ومسامحتها، واحترامها، وإعجابها. بعد تحديد هذه التجربة المبكرة والمحتوى الأساسي ذي الصلة، تمكن توني من تحديد الآخر وتسميته، لقد كانت والدته. الآن قد حان دورك.

يهدف هذا التدريب إلى مساعدتك على تحديد الأشخاص الآخرين المرتبطين بتجاربك المبكرة والمحتوى الأساسي ذي الصلة. ستصف أولًا تجربة مبكرة لا تُنسى مع كثيرٍ من التفاصيل التي تشعر بالراحة في سردها. يجب أن تكون التجربة شيئًا مررت به أو شاهدته في أثناء نشأتك ومتعلق بك ويؤثر في كيفية رؤيتك للعالم. بعد ذلك، سوف تحدد المحتوى الأساسي ذي الصلة، وأخيرًا، الشخص أو الأشخاص المحددين، الذين كانوا جزءًا مهمًا من التجربة. ربما تسبب هؤلاء الأشخاص الذين حددتهم في هذه التجربة، أو جعلوا التجربة أسوأ، أو أثروا في شعورك تجاه التجربة. إذا وجدت نفسك عالقًا أو في حاجة إلى المساعدة، فلا تنسَ خطوات طلب المساعدة التي وردت في مقدمة هذا الكتاب. استخدم ورقًا إضافيًا إذا احتجت إلى ذلك، أو يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه من الموقع السالف الذكر.

تجربتي المبكرة: ________________________________

____

____

____

المحتوى الأساسي: ________________________________

الآخرين الذين حددتهم: ____________________________

تجربتي المبكرة: ____________________

____

____

____

المحتوى الأساسي: ____________________

الآخرين الذين حددتهم: ____________________

تجربتي المبكرة: ____________________

____

____

____

المحتوى الأساسي: ____________________

الآخرين الذين حددتهم: ____________________

الآن بعد أن ربطت التجارب المبكرة بالمحتوى الأساسي وحددت الآخرين، لنأخذ الخطوة الثانية ونكشف عن المخاوف والمعتقدات والرغبات المدمرة ذات الصلة.

الكشف عن المخاوف، والمعتقدات، والرغبات المدمرة

لقد شوه اضطراب الشخصية الحدية الذي تعانيه الطريقة التي تحاول من خلالها الحصول على الحب والقبول والتسامح والاحترام والإعجاب والاهتمام الذي تريده وتستحقه. إنه يفعل ذلك من خلال قيادتك إلى الاعتقاد بأنه يمكنك الحصول على الشعور بالإنجاز والرضا من خلال المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية، التي ينتج عنها مكافآت قصيرة المدى، ولكن دون استقرار طويل المدى، وسعادةً ونموًّا. يمكنك عكس هذا التوجه.

لنعد أولًا إلى مثال توني ووالدته، ونُلْقِ نظرة على التدريب الذي أجراه توني من أجل فهم أعمق لمخاوفه ومعتقداته ورغباته المدمرة.

الآخرين الذين حددتهم: **أمي.**

تجربتي المبكرة: أولت أمي اهتمامًا لأصدقائها والكحوليات أكثر مما أولته لي. لقد كانت تتجاهلني دائمًا وتهملني عندما كان يريد أصدقاؤها شيئًا ما، وكانوا دائمًا يريدون أشياء. لم تحضر مباريات البيسبول التي كنت أشارك فيها، ولم تحضر حفل تخرجي في الكلية. لم تساعدني حتى في اختيار الكلية لأنها كانت تريد أن تسكر وتكون برفقتهم بدلًا من ذلك.

لقد أدت هذه التجربة إلى المحتوى الأساسي الخاص بي، الذي يتمثل في الشعور بعدم القيمة وأنني غير مرئي، ما يجعلني أشعر بالخوف ألا يلاحظني أحد أو أن يدرك كل ما فعلته وحققته. سأكون عديم القيمة وغير مرئي للعالم.

تجعلني هذه المخاوف أعتقد أنه لا أحد يهتم بي، وأنني دائمًا الاختيار الثاني بالنسبة إلى الآخرين. دائمًا ما يختار الأشخاص المهمون في حياتي شخصًا آخر قبلي. أنا غير قادر على تحقيق ما أحتاج إلى تحقيقه، ولا أعرف حتى ما هو، لذلك أنا فقط أطفو على سطح حياتي.

تجعلني هذه المعتقدات أرجو أن يتركها جميع الرجال، ويأخذوا كل ما لديها، ما يجعلها تعاني بما يكفي لإدراك أنني هنا، وأنني ذو قيمة، وهدف، وموهبة.

لقد أبرزت استجابات توني مخاوفه ومعتقداته ورغباته المدمرة، ما ساعده على معالجتها والتحكم فيها بطريقة أفضل. إن تخيلات توني الانتقامية تجاه والدته تعد أمرًا مألوفًا، وقد تكون لديك رغبات مماثلة تجاه الآخرين الذين حددتهم أيضًا. يريد كثيرٌ من الناس إلحاق الألم أو الانتقام من الآخرين المهمين الذين حددوهم أو معاقبتهم أو تعذيبهم بطريقة ما. من الطبيعي أن تراودك هذه الأفكار والمشاعر، ولكن من المهم إخراجها من الظلمات إلى النور، حيث يمكنك تحديد مدى تأثيرها فيك وفي سلوكك.

حان الآن دورك للكشف عن مخاوفك ومعتقداتك ورغباتك المدمرة، وتأثيرها فيك. ضع في اعتبارك هذه العبارات التوضيحية عند استكشافها:

المخاوف

- أخاف من أن الآخرين الذين حددتهم سوف...
- أخاف أن... إذا...
- أخاف أن الآخرين الذين حددتهم سوف... إذا لم أفعل...

المعتقدات

- أعتقد أن الآخرين الذين حددتهم يعتقدون أنني...
- عندما أفكر في الآخرين الذين حددتهم وكيف يفكرون فيَّ، أعتقد أنهم...
- بناءً على تجربتي مع الآخرين الذين حددتهم، أعتقد...

الرغبات المدمرة

- عندما أفكر في الآخرين الذين حددتهم، فإنني أرجو...
- أرجو للآخرين الذين حددتهم أن...
- أرجو أن يعتقد أو يشعر أو يدرك أو يجرب الآخرون الذين حددتهم...

تذكر، ابذل قصارى جهدك ولا تتعجل في هذا التدريب. لا توجد إجابات صحيحة أو خطأ. لا تنسَ خطوات طلب المساعدة، إذا كنت بحاجة إليها. استخدم ورقًا إضافيًا إذا احتجت إلى ذلك أو يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه من الموقع السالف الذكر.

الآخرون الذين حددتهم: ____________________

تجربتي المبكرة: ____________________

____

____

____

أدت التجربة إلى محتواي الأساسي التالي: ____________________

الذي سبب لي المخاوف التالية: ____________________

____

جعلتني هذه المخاوف أعتقد أن: ____________________

____

جعلتني هذه المعتقدات أرجو أن: ____________________

____

من خلال الكشف عن مخاوفك ومعتقداتك ورغباتك المدمرة، فأنت الآن مستعدٌ للمُضِيّ قُدُمًا وتحديها من خلال استكشاف موضع تأثيرها في ماضيك وحاضرك ومستقبلك.

تحدي مخاوفك، ومعتقداتك، ورغباتك المدمرة

يبدأ التحدي وتجاوز مخاوفك، ومعتقداتك، ورغباتك المدمرة بتحديد موضع تأثيرها الأكبر فيك. ثم تطوير رؤية لكيف ستكون حياتك من دونها. كذلك الشعور بالراحة تجاه معتقداتك وسلوكياتك وأنماطك التكيفية الصحية الجديدة.

خذ وقتك في هذا التدريب، ولكن لا تفرط في التفكير في إجاباتك. دعْ أفكارك تتدفق بعد قراءة الأسئلة، وشجع نفسك على استكشاف مخاوفك، ومعتقداتك، ورغباتك بعيدًا عن التأثير المدمر لاضطراب الشخصية الحدية. قد يكون من المفيد أداء هذا التدريب مرارًا وتكرارًا بينما تستمر في تجاوز اضطراب الشخصية الحدية الذي تعانيه، حيث يمكنك تنزيل نسخة فارغة من هذا التدريب في ملخص الجزء الرابع، وذلك من خلال الموقع السالف الذكر. لقد أدرجت أمثلة لاستجابات توني أولًا.

لقد ساعدني الآخرون الذين حددتهم، وخبراتي المبكرة، والمحتوى الأساسي الخاص بي في نشأة مخاوفي ومعتقداتي ورغباتي المدمرة، وذلك من خلال الشعور بأنني ليس لدي خيار سوى اتباع مسار اضطراب الشخصية الحدية، ما دفعني إلى إيذاء نفسي والآخرين، وإهدار الفرص التي أتيحت لي. عشت حياتي بناءً على الخوف من ألا أكون جيدًا بما يكفي، وذلك وفقًا للاعتقاد بأنني سأفقد كل شيء، مع رجاء أن يجلب لي اضطراب الشخصية الحدية كل الحب والاهتمام الذي طالما أردته، لكن ذلك لم يحدث.

تعوقني مخاوفي ومعتقداتي ورغباتي المدمرة عن طريق جعلي أصدق أمي، الأمر الذي يؤدي إلى شعوري بالارتباك، الذي أصبح مألوفًا ومريحًا، والاضطراب، والخوف، والتشويش، والصراع الذي يدفعني إلى الشرب، وخداع صديقتي، وتدمير كل شيء بنيته لنفسي.

إن مخاوفي ومعتقداتي ورغباتي المدمرة تجعلني ألحق الضرر بنفسي من خلال اللجوء إلى المعتقدات السلبية، والسلوكيات، وأنماط الشراب، والعلاقات الجنسية مع الغرباء، ومطاردة النساء للحصول على أي شعور بالاعتراف. حيث أُنحي قدراتي وعزيمتي جانبًا وأتخبط في ألمي، وأنتظر أن ينقذني شخص ما من شعوري بانعدام القيمة وأنني غير مرئي، ولكن الأشخاص السلبيين فقط هم من يقتحمون حياتي، وهم لا يريدون حقًّا إنقاذي. بدلًا من ذلك، يضخمون فقط أفكار والدتي عني، ومشاعر الوحدة، والحزن، وانعدام القيمة. أنا أستاذ في تدمير ذاتي.

من دون مخاوفي ومعتقداتي ورغباتي المدمرة، أرى حياتي أكثر صدقًا. أرى نفسي قادرًا على التعرف على الخير والشر داخل الأشخاص في حياتي، وأن الأشياء التي يقولها الناس ويفعلونها لا يجب أن تؤثر فيّ، إذا كنت لا أريد ذلك. أستطيع أن أفهم مشاعري بصورة أفضل وأن أتحكم في نفسي دون أن أشعر بالضغط أو التلاعب من قِبل أحد الأشخاص المهمين المحددين في حياتي، مثل أمي. أنا مسيطر.

حياتي الآن جيدة لأن لدي علاقة بإنسانة أستطيع أن أشعر أنها قريبة مني وأعلم أنها تحترمني. أعرف حدودي معها، وهي أيضًا تعرف حدودها معي. أشعر بالتقدير في عملي عندما أؤدي عملًا جيدًا، وأفعل الأشياء بطريقة صحيحة، وهذا يجعلني أحظى بيوم رائع.

من دون مخاوفي، ومعتقداتي، ورغباتي المدمرة، سأكون قادرًا على أن أكون على طبيعتي، ورؤية حياتي من دون عدسة اضطراب الشخصية الحدية، حيث تُتاح إمكانية أن أتحكم في نفسي عن طريق استخدام مهارات التعقل. يمكنني التحكم في ردود أفعالي وما يستثيرني لأنني لست عالقًا في دائرتي القديمة التي تفيض بالأنماط السلبية وكراهية الذات.

الآن بعد أن رأيت استجابات توني، خذ بعض الوقت وأجب عن الأسئلة بنفسك.

لقد ساعدني الآخرون الذين حددتهم، وخبراتي المبكرة، والمحتوى الأساسي الخاص بي في نشأة مخاوفي ومعتقداتي ورغباتي المدمرة، وذلك من خلال

____

____

____

____

تعوقني مخاوفي ومعتقداتي ورغباتي المدمرة عن طريق ______________

____

____

____

إن مخاوفي ومعتقداتي ورغباتي المدمرة تجعلني ألحق الضرر بنفسي من خلال

____

____

____

____

من دون مخاوفي ومعتقداتي ورغباتي المدمرة، أرى حياتي ______________

____

____

____

حياتي الآن جيدة لأن ________________________________

____

____

____

من دون مخاوفي، ومعتقداتي، ورغباتي المدمرة، سأكون قادرًا على ______

____

____

____

تعزيز الآمال والمعتقدات والرغبات التكيفية الصحية

الآن بعد أن حددت مخاوفك ومعتقداتك ورغباتك المدمرة، فأنت على استعداد لتحديد وتبني آمال ومعتقدات ورغبات تكيفية صحية. سوف تدفعك هذه إلى الأمام. إنها تجلب لك السلام والثقة والوضوح، ما يساعدك بطريقة واضحة وآمنة على الحصول على الحب، والقبول، والتسامح، والاحترام، والإعجاب، والاهتمام الذي تريده وتستحقه. مع الوقت والعمل، ستكون قادرًا على استبدال أنماط اضطراب الشخصية الحدية المدمرة القديمة بأنماط جديدة تكيفية وصحية.

تتمثل الخطوة الأولى في هذا التدريب بإيجاز في استكشاف مثال على المحتوى الأساسي الإيجابي الذي حددته في الفصل الخامس عشر. يمكنك تنزيل نسخة من هذا التدريب من الموقع السالف الذكر.

محتواي الأساسي الإيجابي: ________________________________

يمنحني محتواي الأساسي الإيجابي الأمل في أنني أستطيع ____________

____

____

____

يجعلني محتواي الأساسي الإيجابي أعتقد أن ____________

____

____

____

يجعلني محتواي الأساسي الإيجابي أرجو ____________

____

____

____

يتمتع المحتوى الأساسي الإيجابي بالقوة. حيث يمكن أن يساعدك على استبدال مخاوفك، ومعتقداتك، ورغباتك المدمرة بآمال، ومعتقدات، ورغبات صحية. خذ بضع دقائق لإكمال التدريب التالي.

أعلم أن مستقبلي مأمول، لأن ____________

____

____

____

يكون لدي سيطرة أكبر على أفكاري ومشاعري وسلوكياتي عندما ________

____

____

____

من أجل الوصول إلى حالة من السلام، والهدوء، والثقة، والوضوح، سأفعل الآتي

____

____

____

____

يمكنني أن أكون لطيفًا مع نفسي من خلال ________________

____

____

____

يمكنني أن أكون لطيفًا مع الآخرين من خلال ________________

____

____

____

في ظل آمالي، ومعتقداتي، وأمنياتي التكيفية الصحية أستطيع ____________

____

____

____

إن تذكير نفسك بهذا المحتوى الإيجابي بطريقة روتينية يمكن أن يعزز ثقتك بمستقبل مليء بالمكافآت القصيرة والطويلة المدى، بالإضافة إلى الاستقرار الداخلي، وكذلك الاستقرار مع الآخرين.

لبنات لبناء شخصيتك الجديدة

باستخدام المساحات الفارغة أدناه، اجمع ما تعلمته من هذا الفصل حتى تتمكن من الاحتفاظ بهذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ______________________________________

٢. ______________________________________

٣. ______________________________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ______________________________________

٢. ______________________________________

٣. ______________________________________

في أثناء قراءة هذا الفصل، كنت أفكر: ______________________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية: ______________________________

____

____

الآن بعد أن تجاوزت مخاوفك، ومعتقداتك، ورغباتك المدمرة، واستبدلت بها آمالًا، ومعتقداتٍ، ورغباتٍ صحية، فقد حان الوقت لمعالجة آليات الدفاع التي كانت تعوقك.


MOHAMED KHATAB


MOHAMED KHATAB


MOHAMED KHATAB

الفصل الثامن عشر

آليات الدفاع[1] والاستجابات التكيُّفية الصحية

سوف تحدد في هذا الفصل آليات الدفاع غير الصحية التي تحافظ على استمرارية اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، واستبدالها بآليات دفاع تكيفية صحية لتعزيز قدرتك على التكيف مع الأشخاص والمواقف الصعبة والاستجابة لها بطريقة أكثر فاعلية.

ما آليات الدفاع؟

آليات الدفاع أدواتٌ نفسية تساعدنا على تلبية احتياجاتنا والحفاظ على سلامة المحتوى الأساسي. إنها تؤثر في كيفية رؤيتنا وتفسيرنا وردود أفعالنا تجاه العالم من حولنا والأشخاص بداخله. كلنا نستخدم تلك الآليات. تُستخدم آليات الدفاع مع الأشخاص الذين يرتبطون ارتباطًا مباشرًا بالمحتوى الأساسي الخاص بك، وعدستك الخاصة باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، والآخرين الذين حددتهم، والآمال والمعتقدات، والأمنيات التكيفية الصحية.

يدرك معظم الناس آليات الدفاع غير الصحية، التي تسمى أيضًا الدفاعات المرضية أو غير الناضجة أو العصبية. إنها استجابات مكتسبة وموجودة لدى الأطفال الصغار والمراهقين والراشدين. على الرغم من أن هذه الآليات تحافظ على سلامتنا النفسية ومحتوياتنا الأساسية، بحيث لا تغمرنا المشاعر والأفكار والخبرات التي لسنا مستعدين للتعامل معها، يمكنها أيضًا أن تتداخل مع قدرتنا على تفسير الواقع بدقة، وتكوين العلاقات والحفاظ عليها، وعيش حياة كريمة.

---

(1) Defense Mechanisms

ليست كل آليات الدفاع غير صحية، في الواقع، هناك أنواع صحية يمكن أن تساعدك على فهم، وتفسير، والاستجابة للخوف، والألم، والارتباك، والصراعات المتعلقة باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة. يمكن لآليات الدفاع الصحية، التي تسمى أيضًا الدفاعات الناضجة، زيادة شعورك بالرضا، والسرور، وضبط النفس من خلال مساعدتك على التقييم الإيجابي للمشاعر، والأفكار، والتجارب المتناقضة، ومعالجتها. لنُلقِ نظرة فاحصة على آليات الدفاع غير الصحية والصحية.

آليات الدفاع غير الصحية

هناك تسع آليات دفاعية غير صحية هي الأكثر انتشارًا بين الأشخاص الذين يعانون اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة (Perry, Presniak, and Olson 2013).

آليات الدفاع غير الصحية	التعريف، ومثال عليها
التصرف باندفاع.	يعني هذا، التصرف باندفاع لتجنب المشاعر، والمعتقدات، والأفكار أو الصور بدلًا من انتظار وقت أكثر ملاءمة للتعامل معها. من خلال التصرف باندفاع، فإنك تتجنب الإحباط والقلق الناتجين عن تأجيل سلوك معين. على سبيل المثال، دفعت بيتي زميلتها عندما شعرت بعدم الاحترام في العمل.
الإنكار.	يعني هذا رفض حقيقة الشعور أو المعتقد أو الفكرة أو الصورة. يمنعك الإنكار من إدراك المعلومات السلبية أو غير المريحة عن نفسك أو الآخرين أو المواقف. على سبيل المثال، أنكرت بيتي أن إيذاء نفسها كان سببًا في قلق الأشخاص الذين يهتمون بها.

آليات الدفاع غير الصحية	التعريف، ومثال عليها
خفض التقييم/ المثالية.	يعني هذا رؤية شخص أو موقف على أنه سلبي جدًّا، ما يجعلك تدرك فقط المشاعر، والمعتقدات، والأفكار، والصور السيئة. بعد دقائق أو ساعات أو أيام قد ترى نفس الشخص أو الموقف على أنه إيجابي جدًّا، ما يجعلك تدرك فقط المشاعر أو المعتقدات أو الأفكار أو الصور الجيدة. على سبيل المثال، اعتقدت بيتي أن طبيبها النفسي الجديد كان رائعًا وبارعًا، ولكن بعد أيام أطلقت عليه لقب «الشيطان»، وخلصت إلى أنه كان جاهلًا.
العقلانية الجامدة.	يعني هذا تجنب المشاعر، والمعتقدات، والأفكار، والصور عن طريق استخدام المعلومات والبيانات المتاحة فقط. على سبيل المثال، رفضت بيتي ممارسة الجنس الآمن لأنه كان هناك احتمال ١ من ١٢٥٠ للإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية نتيجة ممارسة الجنس غير الآمن إذا تصرفت باندفاع في علاقة غير شرعية (Boily et al. 2009).
العدوان السلبي.	يعني هذا التعبير غير المباشر عن الإحباط أو الغضب من خلال الفشل المُتعمَّد، والتسويف، وادِّعاء المرض، وما إلى ذلك. يتسبب ذلك في مشكلات للآخرين أو الغضب أو الإحباط. على سبيل المثال، لأن بيتي لم تكن تحب رئيسها، تأخرت في تقديم التقرير عن عمد حتى تتسبب في مشكلة لرئيسها.
الإسقاط.	يعني هذا التفكير في أن شخصًا آخر لديه مشاعرك أو معتقداتك أو أفكارك أو صورك. على سبيل المثال، كرهت بيتي رئيسها، ولكن هذا الشعور كان مجهدًا بالنسبة إليها، لذلك اعتقدت أن رئيسها يكرهها بدلًا من ذلك.
التبرير.	يعني هذا اختلاق تفسيرات مختلفة لتبرير التصرفات أو المواقف التي تمر بها مع إنكار مشاعرك. على سبيل المثال، أخبرت بيتي نفسها أنه لا بأس من خداع روبرت لأنه خدعها.

آليات الدفاع غير الصحية	التعريف، ومثال عليها
الكبت.	يعني هذا إزاحة المشاعر أو الدوافع أو الأفكار أو الرغبات بعيدًا عن الوعي. على سبيل المثال، لا تستطيع بيتي تذكر متى ترك والدها عائلتها لأن هذه الذكرى مؤلمة جدًّا بالنسبة إليها.
تجزئة الذات والآخرين.	يعني هذا رؤية نفسك أو الآخرين على أنهم جيدون تمامًا أو سيئون تمامًا، على عكس أننا جميعًا مزيج من الصفات الإيجابية والسلبية. على سبيل المثال، اعتقدت بيتي أن صديقتها تامي شخصية مريعة جدًّا، لأنها نسيت الاتصال بها قبل خروجها ذات ليلة.

في أثناء استعراضك للقائمة السابقة، هل بدت لك بعض آليات الدفاع غير الصحية وكأنها استجابتك الأولية أو أسلوب المواجهة الذي تستخدمه؟ هل يمكنك التفكير في بعض الأشخاص الذين تستخدم معهم آليات الدفاع غير الصحية، أو المواقف التي تستخدمها فيها؟ قبل أن نستكشف هذه الأسئلة المهمة بشكل أكبر، لنفحصْ آليات الدفاع التي تستخدمها بيتي (بين قوسين) في المثال التالي.

بدأ الجدل بعد أن وصلت بيتي إلى منزلها في وقت متأخر، بعد أن عملت في وردية في المستشفى لمدة أربع عشرة ساعة. سألها صديقها مايكل بهدوء ووضوح: «ماذا حدث في العمل؟ لماذا تأخرت؟».

كانت بيتي متعبة وشعرت بالهجوم. اعتقدت أن مايكل كان يتهمها بعدم الصدق والإخلاص، وقالت: «أنا متعبة ولست مضطرة إلى تبرير شيء لك! أنت لست أبي! من تظن نفسك؟»، (التصرف باندفاع، الإسقاط، التبرير، تجزئة الذات والآخرين).

رفع مايكل صوته وقال: «ها نحن ذا مرة أخرى، نختلق المشكلات عندما لا تكون هناك أي مشكلة، ما عليك سوى إغلاق فمك!»، من هنا ازدادت حدة الجدل.

صاحت بيتي: «أيها القذر، أنت لا تعرف شيئًا عما أمر به كل يوم، أنت فقط لا تهتم!»، (التصرف باندفاع، العقلانية الجامدة، تجزئة الذات والآخرين).

انفعل مايكل وصاح: «لماذا تخلطين الأمور ببعضها وتلقين باللوم علي! أنا لم أفعل أي شيء خطأ؟»، وواصل اللعن، ورفض الاعتراف بالخطأ.

استجابت بيتي بنمطها السلبي الذي يتضمن الصراخ، واللعن، والسب، ورفض الاعتذار، ورؤية جانب واحد فقط من القصة، (التصرف باندفاع، والإنكار، والإسقاط، والتبرير، وتجزئة الذات والآخرين). ازداد غضب بيتي وألقت الكتب عليه، متبوعة بريموت التلفاز (التصرف باندفاع). بدأت بيتي تعتقد أن مايكل سيندفع خارجًا من المنزل، ويتركها إلى الأبد، وبدأ الشعور بالفراغ يتراكم بداخلها. استمر الجدل حتى دخلت بيتي الحمام وجرحت نفسها بينما كان مايكل يطرق الباب لكي تخرج.

لم تستخدم بيتي آليات الدفاع غير الصحية التِّسْع، وقد لا تستخدمها أنت أيضًا. تميل بيتي إلى الانخراط في التصرف باندفاع، والإنكار، والإسقاط، والعقلانية الجامدة، وتجزئة الذات والآخرين. قد يعتمد استخدامك لآليات الدفاع على الشخص الذي تتعامل معه والموقف الذي تعايشه. قبل أن نحدد آليات دفاعك غير الصحية، لِننتقلْ إلى آليات الدفاع الصحية، لكي تتمكن من استكشاف كل الجوانب.

آليات الدفاع الصحية

إن معظم الناس، بما فيهم المصابين باضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، لا يستخدمون فقط آليات الدفاع غير الصحية لإدارة الخوف، والألم، والارتباك، والصراع، بل يستخدمون أيضًا آليات دفاع صحية، تعمل على تحسين شعورهم بالرضا، والسرور، والتحكم في النفس. هناك ست آليات دفاع صحية مدرجة هنا، يمكنها أن تساعدك بطريقة إيجابية على تقييم ومعالجة المشاعر والأفكار والخبرات المتناقضة.

آليات الدفاع الصحية	التعريف، ومثال عليها
الإيثار.	يعني هذا الشعور بالمتعة أو التحكم في الألم من خلال مساعدة الآخرين، مع قليل من التفكير أو عدم التفكير في الفائدة التي تعود عليك. على سبيل المثال، تطوعت بيتي للعمل في ملجأ الحيوانات المحلي بعد وفاة قطتها.
الحدس أو التوقع.	يعني هذا التخطيط لمواجهة الضغط، والخوف، والقلق المستقبلي، واستكشاف النتائج المرجوة، واحتمالات النجاح أو الفشل. على سبيل المثال، لاحظت بيتي أن العمل في المستشفى غير مضمون، بسبب التوجه نحو خفض العمالة، مع العلم أنها كانت من أحدث الممرضات المعينات، وبدأت في البحث عن وظائف أخرى حتى تكون لديها خيارات أخرى إذا ما قرر المستشفى الاستغناء عنها، أو إذا خُفضت ساعات عملها.
الفكاهة.	يعني هذا التعبير الصريح عن المشاعر والأفكار بطريقة مضحكة أو فكاهية دون التسبب في ألم أو إزعاج الآخرين (مثل السخرية أو الفكاهة على حساب الآخرين). يمكن لدعابة المرء أن تقلل من الأفكار والمشاعر والمعتقدات المزعجة. على سبيل المثال، عالجت بيتي مريضًا مصابًا بالسرطان كان يمزح بشأن إصابته بالصلع نتيجة للعلاج الكيميائي.
ضبط النفس.	يعني هذا التحكم أو التخلص من المكافآت القصيرة المدى، التي تنتج عن المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية. من خلال ضبط النفس، تحدد ما هو الأفضل بالنسبة إليك، وتشعر بالرضا عندما تتخلى عن الملذات السافرة والمؤذية. على سبيل المثال، التزمت بيتي بتغيير نفسها وحياتها من خلال طلب المساعدة، وتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة.
التسامي.	يعني هذا القدرة على تحقيق الأهداف باستخدام المهارات لتقليل الضغوط بدلًا من زيادتها أو منعها. يؤدي التسامي إلى الشعور بالرضا. على سبيل المثال، شعرت بيتي بغضب شديد تجاه والدتها، وأصدقائها، وصديقها الحميم، ففرغت غضبها في التدريبات الرياضية.

آليات الدفاع الصحية	التعريف، ومثال عليها
التأني.	يعني هذا اختيار تجنب التفكير في شيء سلبي أو تأجيل الاندفاع في الاستجابة. على سبيل المثال، أحبت بيتي مايكل حبًّا حقيقيًّا وأرادت أن تكون على علاقة به، ولكنها اختارت أن تأخذ وقتها وتتعرف عليه جيدًا قبل الارتباط به.

هل كنت قادرًا على تحديد آليات الدفاع الصحية التي تستخدمها؟ لننتقلْ مرة أخرى إلى الجدل الدائر بين بيتي ومايكل، ولكن سننظر إليه هذه المرة من خلال عدسة آليات الدفاع الصحية.

عادت بيتي إلى المنزل بعد أربع عشرة ساعة قضتها في العمل في المستشفى. أدركت أنها كانت متعبة لأنها قضت ساعتين إضافيتين في العمل بسبب حالة طارئة لمريض (الإيثار). عندما اقتربت من ممر سيارتها، أخذت نفسًا عميقًا وتذكرت أنها لم تتصل بمايكل، وأنه ربما يكون قلقًا عليها (الحدس، ضبط النفس، التأني). دخلت المنزل، فسألها مايكل بهدوء ووضوح: «ماذا حدث في العمل؟ ولماذا تأخرت؟».

أخذت بيتي نفسًا عميقًا، وتفهمت قلقه عليها ورفقه بها، وتذكرت أنه ليس عليها إثبات أي شيء، وأجابت: «أنا آسفة، لقد نسيت تمامًا الاتصال بك» (تسامي، تأني). «أصيب مريض بنوبة صرع، وكان أحد أفراد الطاقم الطبي مريضًا، لذلك بقيت حتى نتمكن من السيطرة على الوضع» (الإيثار، التسامي).

توقف مايكل للحظة وهو ينظر إليها، ثم قال: «أعلم أنك تعملين لفترات طويلة، وتعطين كثيرًا لعملك، ولكنني أكون قلقًا عندما لا تتصلين بي خشية أن تكوني قد تأذيت. أرجو الاتصال في المرة القادمة، ويسعدني أنك بخير».

لقد تمكنت بيتي من الشعور بالرضا، والسرور، وضبط النفس من خلال تقييم ومعالجة مشاعرها وأفكارها وخبراتها بفاعلية مستخدمة الحدس،

وضبط النفس، والتسامي، والتأني. لقد استخدمت آليات دفاع صحية لتحقيق نتيجة إيجابية وتقوية علاقتها بشخص تهتم به كثيرًا.

لنُلقِ الآن نظرةً على آليات الدفاع الصحية وغير الصحية التي تستخدمها. في المساحة أدناه، دون الآليات التي حددتها من القوائم السابقة.

آليات الدفاع الصحية	آليات الدفاع غير الصحية

آليات الدفاع الصحية	آليات الدفاع غير الصحية

لا تقلق إذا كنت تستخدم آليات دفاع غير صحية أكثر من الآليات الصحية. الهدف هو التعرف على تلك الآليات التي تميل إلى استخدامها في الاستجابة لنفسك، والآخرين، والمواقف، والمواضيع التي سوف نستكشفها بعد ذلك.

الأشخاص، والمواقف، وآليات الدفاع

ترتبط آليات الدفاع التي تستخدمها بالأشخاص الذين تكون معهم، والمواقف التي تعايشها، والمشاعر، والأفكار، والذكريات التي تمر بها في ذلك الوقت. ربما تستخدم بعض آليات الدفاع أكثر من غيرها. يمكن أن تساعدنا زيادة وعينا بالآليات التي نميل إلى استخدامها على فهمها والتحكم فيها. استخدمت بيتي ورقة العمل التالية لاستكشاف آلياتها الدفاعية الصحية وغير الصحية.

سجل الأشخاص، والمواقف، وآليات الدفاع

أميل إلى استخدام (آلية الدفاع غير الصحية) التصرف باندفاع مع أصدقائي، وروبرت، وأمي، والأشخاص الذين أعمل معهم، لأنني أريد التحكم في المواقف أو لأنني لا يمكنني الانتظار أكثر من ذلك حتى يفعلوا ما أريد منهم أن يفعلوه. أستخدم التصرف باندفاع لأتأكد أنني قد لُوحظت، فلا أرغب في الاختفاء والتلاشي في العدم. يتيح لي التصرف باندفاع، ما يجعلني أشعر أنني على قيد الحياة، لأنه عندما تصبح الأمور بطيئة جدًّا، أشعر بالخوف من أن الناس قد لا يحبونني لأنني مملة وبطيئة. أستخدم التصرف باندفاع عندما أحتك بأحد، أو عندما أكون بمفردي، أو عندما أشعر بأنني مهجورة وفارغة.

أميل إلى استخدام (آلية الدفاع الصحية) التأني مع مايكل والأطباء في العمل لأنني أكثر قدرة على التحكم في نفسي، وبناء علاقات معهم. يتحلى مايكل بالصبر ويهتم بي، عندما أسمح له بذلك، ويجعلني لطفه أخاف أن يهجرني ويترك حفرة فارغة بداخلي. أنا عازمة على تحسين هذه العلاقة، ويتيح لي التأني حرية اتخاذ القرار بشأن تحديد الأفضل بالنسبة إليّ. أستطيع أن أرى الخطوات التي يجب أن أتخذها لمساعدة مايكل ونفسي وعلاقتنا. أستخدم الكبت مع الأطباء في المستشفى عندما أشعر أنهم يتعالون عليّ. أعتقد أن هذه هي أفضل استجابة ونهج في العمل، لذلك أنا قادرة على الحفاظ على الوظيفة التي أحبها والاستمرار في رعاية المرضى.

حددت بيتي في كلا المثالين آلية الدفاع التي تستخدمها، والأشخاص الذين تستخدمها معهم في أغلب الأحيان، والمواقف التي تستخدمها فيها، وكيف تستفيد من استخدامها. منحتها هذه المعلومات عن نفسها فهمًا أكبر لآليات دفاعها غير الصحية والصحية، فضلًا عن مزيدٍ من التحكم في متى، وأين، ومع من تستخدمها.

حان الآن دورك لتحديد آلياتك. لا تتسرع في هذا التدريب. إذا كنت بحاجة إلى أخذ قسطٍ من الراحة، فاسمح لنفسك بذلك الوقت، ثم عد إلى ورقة

العمل عندما تشعر أنك مستعدٌ للانخراط في التدريب مجددًا. يمكنك تنزيل نسخة من هذا التدريب من الموقع السالف الذكر.

سجل الأشخاص، والمواقف، وآليات الدفاع

أميل إلى استخدام (آلية الدفاع) ______________________________

مع ______________________ لأنه ______________________

____

____

____

أميل إلى استخدام (آلية الدفاع) ______________________________

مع ______________________ لأنه ______________________

____

____

____

أميل إلى استخدام (آلية الدفاع) ______________________________

مع ______________________ لأنه ______________________

____

____

____

أميل إلى استخدام (آلية الدفاع) ________________________________

مع ______________________ لأنه ______________________

____

____

____

لقد اكتسبت كثيرًا من المعلومات القيمة عن نفسك، وآليات دفاعك غير الصحية والصحية، والمواقف والأشخاص الذين يؤثرون في استخدامها. لِنتعمق قليلًا في هذا الموضوع، وننظر في كيفية حماية آليات الدفاع للمحتوى الأساسي الخاص بك. يجب أن يساعدك هذا الاستكشاف على رؤية فوائد استخدام آليات دفاع صحية.

من المحتوى الأساسي وآليات الدفاع إلى النتائج الإيجابية

يتطلب استخدام آليات الدفاع الصحية إعادة صياغة العملية التي تمر بها بمجرد تنشيط المحتوى الأساسي الخاص بك. يمكن أن تستغرق العملية من الحدث المنشط إلى الانخراط في آليات الدفاع غير الصحية أو الصحية أجزاء من الثانية، ولكن بمرور الوقت، ومع الاستخدام المستمر، يصبح الأمر آليًّا. عندما تفهم وتبطئ هذا التسلسل، فإنك تتمتع بالقدرة على الاختيار فيما يتعلق بكيفية تصرفك تجاه الآخرين، وردود أفعالك في عديدٍ من المواقف.

لاكتساب هذه القدرة على التحكم، من المفيد تتبع العملية الخاصة بك باستخدام سجل نتائج آليات الدفاع، حيث تحدد الحدث الذي نشط المحتوى الأساسي الخاص بك، وآلية الدفاع التي استخدمتها، والنتيجة الإيجابية أو السلبية التي تحققت. يمكن أن يساعدك هذا التدريب في رؤية فائدة استخدام آليات دفاع صحية مقارنة بآليات دفاع غير صحية، لأن الأول يزيد بشكل كبير من احتمالية الحصول على نتيجة إيجابية. كلما استخدمت آليات دفاع صحية أكثر، ستصبح تلك الآليات بطريقة تلقائية هي أنماط الاستجابة التكيفية الصحية الخاصة بك.

سنقدم لك مثالين من حياة بيتي لتبسيط الأمر، وقد فَصَلْتُ الأمثلة الصحية عن غير الصحية، لكن في الواقع من المحتمل أن تستخدم كلا النوعين من آليات الدفاع في نفس الموقف أو مع نفس الفرد. ضع ذلك في الاعتبار عندما تملأ سجلك الخاص.

سجل نتائج آليات الدفاع

لقد نُشِّط المحتوى الأساسي الخاص بي المتمثل في الهجر، والنزاهة، والحزم عندما علمت أنني تأخرت ولم أتصل بمايكل، وسألني عن مكان وجودي.

لقد استخدمت آليات الدفاع التالية (ضع دائرة حول آليات الدفاع التي استخدمتها).

آليات الدفاع غير الصحية	آليات الدفاع الصحية
التصرف باندفاع	الإيثار
الإنكار	الحدس
خفض التقييم/ المثالية	**الفكاهة**
العقلانية الجامدة	ضبط النفس

آليات الدفاع غير الصحية	آليات الدفاع الصحية
العدوان السلبي	التسامي
الإسقاط	التأني
التبرير	
الكبت	
تجزئة الذات والآخرين	

نتيجة الموقف: دخلنا أنا ومايكل في جدال. بدأت في الصراخ، وبدأ في الصراخ، كنت ألعنه، وألقيت عليه الأشياء حتى شعرت بالإجهاد، لدرجة أنني ركضت إلى الحمام وجرحت نفسي، بينما كان مايكل يطرق الباب لكي أخرج.

لقد نُشِّط المحتوى الأساسي الخاص بي المتمثل في الهجر، والنزاهة، والحزم عندما علمت أنني تأخرت ولم أتصل بمايكل، وسألني عن مكان وجودي.

لقد استخدمت آليات الدفاع التالية (ضع دائرة حول آليات الدفاع التي استخدمتها).

آليات الدفاع غير الصحية	آليات الدفاع الصحية
التصرف باندفاع	الإيثار
الإنكار	الحدس
خفض التقييم/ المثالية	الفكاهة
العقلانية الجامدة	ضبط النفس
العدوان السلبي	التسامي
الإسقاط	التأني
التبرير	

آليات الدفاع غير الصحية	آليات الدفاع الصحية
الكبت	
تجزئة الذات والآخرين	

نتيجة الموقف: أنا ومايكل لم ندخل في جدال وشعرت بأنني أقرب إليه. تمكنت من إدراك وجهة نظره، والتحكم في أفكاري ومشاعري وميلي إلى الرد بطريقة سلبية. لقد تحكمت في نفسي وفي الموقف على حد سواء.

إن تحديد العلاقة بين المحتوى الأساسي، والحدث المنشط، وآليات الدفاع المستخدمة، والنتيجة التي آل إليها الموقف، ساعد بيتي حقًّا على إدراك فائدة استخدام آليات دفاع صحية. أنا أشجعك على استخدام هذا السجل مع مواقف الماضي، والحاضر، والمستقبل المحتملة. يمكنك تنزيل نسخة من هذا السجل في ملخص الجزء الرابع من الموقع السالف الذكر.

سجل نتائج آليات الدفاع

المحتوى الأساسي الخاص بي هو ____________________

نُنَشِّط هذا المحتوى عندما ____________________

____

____

لقد استخدمت آليات الدفاع التالية (ضع دائرة حول آليات الدفاع التي استخدمتها).

آليات الدفاع غير الصحية	آليات الدفاع الصحية
التصرف باندفاع	الإيثار
الإنكار	الحدس
خفض التقييم/ المثالية	الفكاهة
العقلانية الجامدة	ضبط النفس
العدوان السلبي	التسامي
الإسقاط	التأني
التبرير	
الكبت	
تجزئة الذات والآخرين	

نتيجة الموقف: ______________________________
____
____
____

مع المُضِيِّ قُدُمًا وتحديد الأحداث التي تنشط المحتوى الأساسي الخاص بك والنتائج الإيجابية لاستخدام آليات الدفاع الصحية بدلًا من الآليات غير الصحية، سوف تخفف من قبضة اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة عليك. يجب ممارسة التدريبات التي وردت في هذا الفصل عدة مرات، ستؤدي ممارستها مرارًا وتكرارًا إلى بناء مهاراتك في اختيار آليات الدفاع الصحية بدلًا من الآليات غير الصحية. كما هو الحال مع جميع المهارات الأخرى في هذا الدليل العملي، فإن هذه المهارة تشبه التزلج على الجليد، كلما مارستها أكثر، تحسنت أكثر، إلى أن يصبح اختيار آليات الدفاع الصحية هو نمط الاستجابة التلقائي التكيُّفي الصحي.

لبنات لبناء شخصيتك الجديدة

باستخدام المساحات الفارغة أدناه، اجمع ما تعلمته من هذا الفصل حتى تتمكن من الاحتفاظ بهذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ______________________________
٢. ______________________________
٣. ______________________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ________________________________

٢. ________________________________

٣. ________________________________

في أثناء قراءة هذا الفصل، كنت أفكر في: ____________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية: ____________________

____

____

في الفصل التالي، سنفحص صراعك الداخلي بين الحب والكراهية، حتى تتمكن من تقليل الصراع والارتباك الذي تشعر به فيما يتعلق بكيفية رؤيتك لنفسك، وشعورك تجاهها، وتفكيرك فيها.

الفصل التاسع عشر

التغلب على صراع الحب/ الكراهية الداخلي

إن صراع الحب/ الكراهية الداخلي الخاص بك يمثل معركة داخلية بين الحب والكراهية، والشفقة والازدراء، والاهتمام والتحقير، تلك المشاعر التي تشعر بها تجاه نفسك والعالم والآخرين من حولك، بما في ذلك الأشخاص الذين أساؤوا إليك والذين يحبونك. يخلق الصراع الداخلي بين الحب والكراهية ارتباكًا يولد عدم اليقين وكراهية الذات، ويشجع المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية. يشمل هذا الارتباك الأفكار والصور الذهنية، والأشياء التي تقولها لنفسك، وكيف ترى نفسك، وماضيك، وحاضرك، ومستقبلك. قد يكون لكيفية استجابتك لهذا الارتباك تأثير هائل في حياتك.

سوف نستكشف في هذا الفصل صراعك الداخلي بين الحب والكراهية. ستقلل المهارات والمعرفة التي ستكتسبها من ارتباكك وصراعك، وتقوي حبك لذاتك، بحيث يمكنك الاستمرار في رحلة تجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة. قد يثير محتوى هذا الفصل كثيرًا من المشكلات حول ماضيك ومشاعرك التي لم تستكشفها بعد أو لم تستكشفها منذ فترة طويلة. لا تنسَ استخدام خطوات المساعدة، إذا كنت بحاجة إليها.

تحديد صراع الحب/ الكراهية الداخلي الخاص بك

يعاني كثير من الأشخاص على مُتَّصِل اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة حالةً من الارتباك المرتبطة بكراهية/ حب الذات، وهي العناصر التي تشكل صراعك الداخلي بين الحب والكراهية. قبل أن تتغلب عليه، عليك أن تعرف هذا الصراع. اكتشف توني الأشياء التي أحبها وكرهها في نفسه من أجل إدارة صراعه الداخلي بين الحب والكراهية.

ما أحبه في نفسي	ما أكرهه في نفسي
أنا عطوف ومهتم.	أنا لا أستحق وقتها.
أنا ذكي، ومتمكن.	لا أشعر أني مهم.
أنا مصمم على النجاح.	أنا أستسلم.
أرى نفسي مختلفًا.	أنا فقط أستمر في إيذاء نفسي والآخرين.

غذى ارتباك توني صراع الحب/ الكراهية الداخلي، مما جعل من الصعب عليه الانخراط في معتقدات وسلوكيات وأنماط صحية تكيفية. لقد ساعده إدراك هذه المعلومة على تقليل الارتباك والصراع الذي كان يعانيه لسنوات عديدة.

دعنا نبدأ بتقليل صراع الحب/ الكراهية الداخلي الخاص بك. كن صادقًا قدر الإمكان، وتأكد من إبداء وجهة نظرك الحقيقية (الفصل السادس عشر) وآمالك ومعتقداتك وسلوكياتك التكيفية الصحية (الفصل السابع عشر).

ما أحبه في نفسي	ما أكرهه في نفسي

الآن بعد أن حددت ما الذي يشكل صراع الحب/ الكراهية الداخلي، فإن الخطوة التالية هي استبدال الارتباك بالاستراتيجيات التي تبني حب الذات وتضعف كراهية الذات.

استراتيجيات كراهية الذات، وحب الذات

فيما يلي الاستراتيجيات التي يستخدمها الأشخاص والتي تسهم في صراع الحب/ الكراهية الداخلي. هذه الاستراتيجيات هي خطط عمل تؤثر في نظرتك إلى نفسك والآخرين والعالم. ضع علامة أمام الاستراتيجيات التي تنخرط فيها. يمكنك وضع علامة على استراتيجيات كراهية الذات، واستراتيجيات حب الذات في نفس الفئة، فهذا أمر شائع. يمكن أن تستند الاستراتيجيات التي تستخدمها إلى عديدٍ من الأفكار والمشاعر والذكريات المختلفة التي تؤثر في كيفية رؤيتك لنفسك والعالم، وكيف تتصرف وتتفاعل في المواقف المختلفة.

كراهية الذات	حب الذات
☐ <u>عدم التحلي بالصبر</u> المطالبة باستجابة فورية للمشاعر التي تشعر بها، ما يمنحك اعتقادًا خطأً أنك إذا عبرت عنها، فقد تحكمت فيها.	☐ <u>التحلي بالصبر</u> التعرف على دافعك للاستجابة. تذكير نفسك بأنه ليس عليك الاستجابة على الفور. السماح لنفسك بالإبطاء والاستكشاف (ما الأفكار والمشاعر والصور التي تتبادر إلى ذهني؟)، والسبب (ما توقعاتي؟)، والاستجابة بذهن صافٍ ومرتب.
☐ <u>السماح بأفكار الكراهية</u> قبول الأفكار من دون أدنى شك على أنها حقيقة، خصوصًا الأفكار السلبية منها. السماح بأفكار الكراهية التي تدور حول نفسك والآخرين والعالم بأن تهجم عليك بسرعة وبشكل حادٍ من دون دفاع.	☐ <u>تحدي أفكار الكراهية</u> التساؤل حول مدى دقة أفكار الكراهية التي تراودك. السؤال عن أساسها الحقيقي. ما الذي يثبت خطأها؟ استخدم العناصر الثلاثة الآتية (Creed, Reisweber, and Beck 2011): التقط أفكارك التي سبقت مشاعرك، وتحقق من مدى دقتها وفائدتها، وغيرها لكي تصبح أكثر دقة ونفعًا.

كراهية الذات	حب الذات
☐ تمكين الشياطين قبول شياطينك من دون سؤال والاستسلام لهم دون مواجهتهم. الشياطين هنا هي تلك الأشياء التي تخبرها لنفسك والتي تتعلق بالمحتوى الأساسي الخاص بك، وهي تحط من قدرك، وتحكم عليك بقسوة، وتدعم النظرة السلبية إلى نفسك والآخرين والعالم من حولك.	☐ دحض الشياطين تذكير نفسك بأن شياطينك هي جزء سلبي من محتواك الأساسي الذي يتحدث إليك، ويدعم اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، والمعتقدات، والسلوكيات، والأنماط السلبية. إن التصدي لشياطينك يعني مواجهتها، وذلك لاستكشاف حقيقتها، بينما تكون لطيفًا، وفضوليًّا، ومحترمًا لنفسك. وأن تحللها، وتعرف مدى خطئها.
☐ التمسك بكراهية الذات السماح لكراهية الذات بالسيطرة عليك عندما تشعر أنك فعلت شيئًا سيئًا أو خطأً، ما يشجع على دورة من الإساءة إلى الذات والارتباك والصراع، وينتج عن ذلك الشعور بالإساءة والخزي.	☐ التمسك بحب الذات التعرف على ما هو جيد، ولطيف، ومراعٍ، ورحيم في نفسك، وفحص الخطأ الذي ارتكبته، والسماح لنفسك بارتكاب بعض الأخطاء البسيطة، لأن الجميع يفعل ذلك، ومسامحة نفسك، والعفو عنها.
☐ لوم الذات التركيز على الأخطاء التي ارتكبتها في حياتك، والأدلة التي تستخدمها لإدانة نفسك عندما تقدم نفسك للمحاكمة لإثبات صحة المحتوى الأساسي السلبي واضطراب الشخصية الحَدِّيَّة. انتقاد نفسك للشعور بالسوء وتحفيز دافعيتك لفعل أشياء جيدة، على الرغم من أن هذه الاستراتيجية في الحقيقة غير مجدية.	☐ مسامحة الذات أخذ خطوة إلى الوراء والنظر إلى الصورة الكبيرة لخطئك. اسأل نفسك: «هل سأدين شخصًا بقدر ما أدين نفسي على نفس الخطأ؟»، مع إدراك حقيقة مفادها أن الجميع مسموح لهم بارتكاب الأخطاء، حتى أنت، والتعويض عنها من خلال فعل الخير للآخرين إذا كنت لا تستطيع فعل الخير للشخص الذي أخطأت في حقه. بمجرد الشروع في الإصلاح أو التعويض، اصرف ذهنك عن خطئك من دون توقع الاعتراف أو العودة إلى العمل الصالح.

كراهية الذات	حب الذات
☐ <u>رفض التراحم</u> إظهار التراحم تجاه الآخرين وعدم إظهاره تجاه نفسك، ما يشجعك على النظر إلى نفسك على أنك لا تستحق التراحم، والتفهم، والقبول. تبني توقعات غير حقيقية بأن المحتوى الأساسي السلبي والتجارب المبكرة قد تستمر، ما يولد عدم التسامح وكراهية الذات.	☐ <u>تعزيز التراحم</u> تعزيز وإظهار التراحم والتعاطف تجاه نفسك عندما تحتاج إلى ذلك، تمامًا كما تعامل الطفل الذي تحبه وتهتم به.
☐ <u>تجاهل الحاضر</u> التركيز المستمر على مرآة الماضي، وليس الاتجاه الذي تتجه إليه، أي ما يحدث هنا والآن.	☐ <u>عيش اللحظة الراهنة</u> توجيه الوعي إلى اللحظة الراهنة، والوقت الحاضر، واستكشاف الجذور التي أبقتك في مكانك لفترة طويلة. إدراك أنه لا يمكنك التأثير في ماضيك، ولكن يمكنك التأثير في حاضرك، لأن هنا والآن تتيح لك كثيرًا من الآراء والاختيارات، مع الاستراتيجيات التكيفية الصحية.
☐ <u>التوقعات المثالية</u> الشعور بالحاجة إلى أن تكون مثاليًّا، ومستقرًّا تمامًا أو محطمًا تمامًا، وما إلى ذلك، ورؤية نفسك والآخرين والمواقف بطريقة واحدة فقط من دون خطأ أو انحراف.	☐ <u>التوقعات الجيدة بما يكفي</u> تمسك بفكرة أنك والآخرين والمواقف التي تمر بها جيدون بما يكفي لمنحك ما تحتاج إليه وتريده، حتى لو لم تكن بالضبط كما توقعت. تذكر أن الأشخاص والمواقف التي تقارن بها نفسك هي أيضًا معيبة وغير مثالية.

كراهية الذات	حب الذات
☐ رفض الدعم عزل ودفع الأشخاص الذين يرغبون في مساعدتك على النمو والتطور. بناء نظام حولك يقوض إيمانك بنفسك، ويجعلك تشكك في صدق أولئك الذين يريدون رفعتك، ويدعم ارتباكك وصراعاتك، ما يجعلك غير متوازن. عندما ترفض الدعم، فلن تجد أحدًا لكي يتحدى كراهيتك لذاتك، لذلك فإن كل ما سوف تراه هو كراهيتك لذاتك.	☐ الحفاظ على الدعم معرفة قيمتك، وإنشاء نظام دعم يفعل الشيء نفسه، واحتضان الأشخاص في هذا النظام، على أن يكونوا طيبين، ومراعين، ومتعاطفين، ومتسامحين، ومتسقين، ويمكن الاعتماد عليهم، وتقبُّل تعاطفهم، وعدم تحديهم. التخلي عن الأشخاص الذين يدعمون المحتوى الأساسي السلبي ولا يقدمون لك الدعم الذي تستحقه.
☐ التشجيع على كراهية الذات رؤية جانب واحد فقط من ذاتك تلقائيًا، وهو الجانب المظلم والفوضوي والمدمر والمؤلم. رفض العبارات الإيجابية من نفسك ومن الآخرين، ورؤية النجاح على أنه حظ، ومقاومة الآخرين الذين يساعدونك على النمو والتطور. يمكن أن تبدو هذه الاستراتيجية كصديق مألوف كنت تسافر معه لفترة طويلة، ولكن هذه الرحلة كانت مليئة فقط بالخبرات السلبية التي تدعم لوم وتحقير الذات، والتي أبقتك في دائرة كراهية الذات.	☐ التشجيع على حب الذات الاعتراف بما هو جيد فيك وتبنّيه، مثل طبيعتك الرحيمة، والمراعية للآخرين، والإبداعية، والقوية. التعرف على ما يجعلك فريدًا ومميزًا، بما في ذلك أنك أحد الناجين من تجاربك. القبول عندما يعترف شخص ما بامتلاكك هذه الأشياء، واستخدام هذا الاعتراف لزيادة تقديرك لنفسك. إن هذه الاعترافات هدايا تذكارية حصلت عليها خلال رحلة رائعة.

يمكن أن يؤدي فحص استراتيجيات كراهية وحب الذات إلى إثارة كثيرٍ من الأفكار والمشاعر والذكريات. لا تقسُ على نفسك إذا كنت تميل إلى استخدام استراتيجيات كراهية الذات. لقد تعلمتها في أثناء نشأتك، حيث كان المحتوى الأساسي الخاص بك واضطراب الشخصية الحَدِّيَّة يتطوران. خذ لحظة لاستكشاف الأفكار والمشاعر والذكريات المرتبطة بصراع الحب/ الكراهية الداخلي باستخدام المساحات التالية. يمكن أن يساعدك هذا التدريب على رؤية تأثير هذا الصراع فيك وفي عالمك، ما يمنحك الفهم لمساعدتك في التغلب على كراهية الذات وبناء حب الذات.

عندما أنظر إلى استراتيجيات كراهية الذات التي تنطبق عليّ، أشعر بالآتي:

____

____

____

عندما أنظر إلى استراتيجيات كراهية الذات التي تنطبق عليّ، أفكر وأتذكر الآتي: ____

____

____

____

عندما أنظر إلى استراتيجيات حب الذات التي تنطبق عليّ، أشعر بالآتي: ____

____

____

____

عندما أنظر إلى استراتيجيات حب الذات التي تنطبق عليّ، أفكر وأتذكر الآتي:

____

____

____

التغلب على كراهية الذات وتشجيع حب الذات

قبل التغلب على كراهية الذات، من المهم ربط استراتيجيات كراهية الذات وحب الذات بالمحتوى الأساسي الخاص بك. سيساعدك هذا الاستبصار على

رؤية القوة الدافعة التي تقف خلف الارتباك الناتج عن صراع الحب/ الكراهية الداخلي. تميل مجالات المحتوى الأساسي السلبي إلى الارتباط باستراتيجيات كراهية الذات، بينما من المرجح أن ترتبط مجالات المحتوى الأساسي الإيجابي باستراتيجيات حب الذات. عادة ما تكون مجالات المحتوى الأساسي هذه في صراع دائم للسيطرة على كيفية رؤيتك لنفسك والآخرين والعالم من حولك.

ستساعدك ورقة العمل التالية في إجراء هذه الارتباطات، وسوف يقلل ذلك من الصراع الذي ستشعر به مستقبلًا. ضع علامة بجوار استراتيجية كراهية أو حب الذات التي تستخدمها. إذا كنت تستخدم كلتيهما، فضع علامة على كلتيهما، ثم اكتب مجالات المحتوى الأساسي المرتبطة بكل استراتيجية في المساحة المخصصة لذلك. إذا كنت لا تشعر أن أيًّا من الاستراتيجيتين ترتبط بمجال محتوًى أساسي معين، فاترك المساحة فارغة، وانتقل إلى الاستراتيجية التالية. قد تجد أنه من المفيد إعادة النظر في جذور المحتوى الأساسي الذي استكشفته في الفصل الخامس عشر.

ورقة عمل المحتوى الأساسي، وكراهية/ حب الذات

استراتيجيات كراهية/ حب الذات	
☐ عدم التحلي بالصبر ☐ التحلي بالصبر المحتوى الأساسي: ____________	☐ رفض التراحم ☐ تعزيز التراحم المحتوى الأساسي: ____________
☐ السماح بأفكار الكراهية ☐ تحدي أفكار الكراهية المحتوى الأساسي: ____________	☐ تجاهل الحاضر ☐ عيش اللحظة الراهنة المحتوى الأساسي: ____________
☐ تمكين الشياطين ☐ دحض الشياطين المحتوى الأساسي: ____________	☐ التوقعات المثالية ☐ التوقعات الجيدة بما يكفي المحتوى الأساسي: ____________

استراتيجيات كراهية/ حب الذات	
☐ التمسك بكراهية الذات ☐ التمسك بحب الذات المحتوى الأساسي: __________	☐ رفض الدعم ☐ الحفاظ على الدعم المحتوى الأساسي: __________
☐ لوم الذات ☐ مسامحة الذات المحتوى الأساسي: __________	☐ التشجيع على كراهية الذات ☐ التشجيع على حب الذات المحتوى الأساسي: __________

يعد الربط بين المحتوى الأساسي الخاص بك واستراتيجيات كراهية وحب الذات خطوة كبيرة، ولكن هناك خطوة أخرى يجب اتخاذها وهي: تجميع كل ذلك معًا. قبل أن تفعل ذلك، لِنلقِ نظرة على توني كمثال.

استراتيجيات كراهية/ حب الذات
☐ عدم التحلي بالصبر ☐ التحلي بالصبر المحتوى الأساسي: الشعور بعدم القيمة، وبأنني غير مرني.

قرر توني أن محتواه الأساسي كان الشعور بعدم القيمة وأنه غير مرني، وأن هذا المحتوى الأساسي يرتبط باستراتيجية عدم التحلي بالصبر. لقد دفعته المشاعر الشديدة المرتبطة بهذا المحتوى، مثل الاعتقاد بأنه لن يُقدر أبدًا، إلى استجابة فورية في مختلف المواقف. لقد انخرط في معتقدات وسلوكيات وأنماط سلبية، مثل الاتصال بصديقاته مرارًا وتكرارًا حتى يستجبن (شكل من أشكال «عدم التحلي بالصبر»)، ما دفعهم إلى الابتعاد عنه. ثم يستخدم هذا الابتعاد كدليل على عدم القيمة، ما يؤدي إلى مشاعر كراهية الذات. بمجرد أن

اكتشف توني كيف أثر محتواه الأساسي في استراتيجية كراهية الذات التي يستخدمها غالبًا، حدد الطرق التي يمكنه من خلالها الاستجابة بطريقة مختلفة.

يرتبط المحتوى الأساسي الخاص بي المتمثل في الشعور بانعدام القيمة وأنني غير مرئي بأحد استراتيجيات كراهية الذات والتي تسمى عدم التحلي بالصبر.

كيف يؤثر المحتوى الأساسي الخاص بي في استخدامي لهذه الاستراتيجة: أصبح غير صبور عندما أشعر أنني مجبر على الاستجابة الفورية، أي أنني لا أستطيع الانتظار. عندما لا ترد بام على مكالمتي، أشعر بأنني غير مرئي ولا قيمة لي. أشعر أنني سأفقد السيطرة على الموقف وعلى نفسي، وسوف يسيطر عليّ الآخرون.

سأفعل ذلك بطريقة مختلفة من خلال استخدام استراتيجية التحلي بالصبر: عندما أشعر بأنني مجبر على الاستجابة الفورية، فهذا هو المحتوى الأساسي الخاص بي المتمثل في الشعور بعدم القيمة وأنني غير مرئي. أسمع أمي في رأسي تخبرني بأشياء سلبية عن نفسي، ولكنني أتحكم في من أستمع إليه وما أفعله. سوف آخذ نفسًا عميقًا، وأعيد تقييم الموقف، وأوازن بين الإيجابيات والسلبيات، وأفكر في ما أريده في النهاية. سأحدد ما الذي سيساعدني، وما الذي لن يؤذيني.

كان توني قادرًا على رؤية ما دفعه لاستخدام استراتيجيات كراهية الذات. بمجرد أن أصبح واعيًا بذلك، كان قادرًا على تحديد الأساليب التي تعزز حب الذات بوضوح. يمكنك أيضًا فعل ذلك. باستخدام ورقة العمل التالية، حدد مجالات المحتوى الأساسي التي ترتبط باستراتيجيات كراهية الذات التي تستخدمها، وصِف كيف يؤثر المحتوى الأساسي الخاص بك في الاستراتيجيات التي تستخدمها، ثم صِف كيف ستفعل ذلك بطريقة مختلفة باستخدام استراتيجيات حب الذات بدلًا من ذلك. سترى أنني ضمَّنتُ محفزًا لكل استراتيجية من استراتيجيات كراهية/ حب الذات. هذا مقصود. حتى إذا كنت لا تستخدم استراتيجية معينة لكراهية الذات، أود أن تحاول تخيل نفسك وأنت تستخدم استراتيجية حب الذات المضادة في بعض مواقف الحياة. لذا يُرجى محاولة عدم ترك أي من استراتيجيات حب الذات فارغة. يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه في ملخص الجزء الرابع من الموقع السالف الذكر.

التغلب على كراهية الذات وتشجيع حب الذات

محتوايَ الأساسي هو ________________، ويرتبط باستراتيجية كراهية الذات التي تسمى عدم التحلي بالصبر.

كيف يؤثر محتوايَ الأساسي في استخدامي هذه الاستراتيجية؟ __________

____

____

سأفعل ذلك بطريقة مختلفة من خلال استخدام استراتيجية التحلي بالصبر كما يلي: ________________________________

____

____

محتوايَ الأساسي هو ________________، ويرتبط باستراتيجية كراهية الذات التي تسمى السماح بأفكار الكراهية.

كيف يؤثر محتوايَ الأساسي في استخدامي هذه الاستراتيجية؟ __________

____

____

سأفعل ذلك بطريقة مختلفة من خلال استخدام استراتيجية تحدي أفكار الكراهية كما يلي: ________________________________

____

____

محتوايَ الأساسي هو ________________، ويرتبط باستراتيجية كراهية الذات التي تسمى تمكين الشياطين.

كيف يؤثر محتوايَ الأساسي في استخدامي هذه الاستراتيجية؟ ___________

____

____

سأفعل ذلك بطريقة مختلفة من خلال استخدام استراتيجية دحض الشياطين كما يلي: ____

____

محتوايَ الأساسي هو ______________، ويرتبط باستراتيجية كراهية الذات التي تسمى التمسك بكراهية الذات.

كيف يؤثر محتوايَ الأساسي في استخدامي هذه الاستراتيجية؟ ___________

____

____

سأفعل ذلك بطريقة مختلفة من خلال استخدام استراتيجية التمسك بحب الذات كما يلي: ____

____

____

محتوايَ الأساسي هو ________________، يرتبط باستراتيجية كراهية الذات التي تسمى لوم الذات.

كيف يؤثر محتوايَ الأساسي في استخدامي هذه الاستراتيجية؟ ___________

____

____

سأفعل ذلك بطريقة مختلفة من خلال استخدام استراتيجية مسامحة الذات كما يلي: ________________________________

____

____

محتوايَ الأساسي هو ________________، ويرتبط باستراتيجية كراهية الذات التي تسمى رفض التراحم.

كيف يؤثر محتوايَ الأساسي في استخدامي هذه الاستراتيجية؟ __________

____

____

سأفعل ذلك بطريقة مختلفة من خلال استخدام استراتيجية تعزيز التراحم كما يلي: ________________________________

____

____

محتوايَ الأساسي هو ________________، ويرتبط باستراتيجية كراهية الذات التي تسمى تجاهل الحاضر.

كيف يؤثر محتوايَ الأساسي في استخدامي هذه الاستراتيجية؟ __________

____

____

سأفعل ذلك بطريقة مختلفة من خلال استخدام استراتيجية عيش اللحظة الراهنة كما يلي: ________________________________

____

____

محتوايَ الأساسي هو ________________، ويرتبط باستراتيجية كراهية الذات التي تسمى التوقعات المثالية.

كيف يؤثر محتوايَ الأساسي في استخدامي هذه الاستراتيجية؟ __________

____

____

سأفعل ذلك بطريقة مختلفة من خلال استخدام استراتيجية التوقعات الجيدة بما يكفي كما يلي: ______________________________

____

____

محتوايَ الأساسي هو ________________ ويرتبط باستراتيجية كراهية الذات التي تسمى رفض الدعم.

كيف يؤثر محتوايَ الأساسي في استخدامي هذه الاستراتيجية؟ __________

____

____

سأفعل ذلك بطريقة مختلفة من خلال استخدام استراتيجية الحفاظ على الدعم كما يلي: ______________________________

____

____

محتوايَ الأساسي هو ________________ ويرتبط باستراتيجية كراهية الذات التي تسمى تشجيع كراهية الذات.

كيف يؤثر محتوايَ الأساسي في استخدامي هذه الاستراتيجية؟ __________

____

____

سأفعل ذلك بطريقة مختلفة من خلال استخدام استراتيجية تشجيع حب الذات كما يلي: ______________________________

____

____

نأمل أن يساعدك هذا التدريب على رؤية طرق فعالة لإضافة استراتيجيات حب الذات إلى حياتك. سيؤدي ذلك إلى تقليل الصراع الذي تشعر به، وكذلك تقليل الارتباك المتأصل في اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة، والذي ظل ملازمًا لك لفترة طويلة جدًّا. كلما مارست استراتيجيات حب الذات، أصبحت تلك الاستراتيجيات أكثر قوة وفاعلية.

لبنات لبناء شخصيتك الجديدة

باستخدام المساحات الفارغة أدناه، اجمع ما تعلمته من هذا الفصل حتى تتمكن من الاحتفاظ بهذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ______________________________

٢. ______________________________

٣. ______________________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ______________________________

٢. ______________________________

٣. ______________________________

في أثناء قراءة هذا الفصل، كنت أفكر في: ______________________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية: ______________________________

____

____

إن وعيك بصراع الحب/ الكراهية الداخلي سيمكنك من التحكم بطريقة أفضل في محتواه، وكيف ترى نفسك والآخرين والمواقف في الحياة. لقد أعدَّتك كل المهارات التي تعلمتها في هذا الكتاب للتخلي عن طرقك القديمة وتبني طرق جديدة، وهي موضوع الفصل التالي.

الفصل العشرون

لِنَمْضِ قُدُمًا مع شخصيتك الجديدة

في هذا الدليل العملي حتى الآن، فحصت وتعلمت استراتيجيات للتحكم في كيفية تأثير المحتوى الأساسي الخاص بك في حياتك، وكيف ترى نفسك والآخرين والمواقف. لقد ساعدتك هذه العملية في تطوير ودعم طرق لتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة. سيستمر هذا الفصل في نفس الاتجاه. سوف تتعلم مزيدًا من الاستراتيجيات للتخلي عن الطرق القديمة، وتبني الأنماط التكيفية الصحية التي تشجع على النمو والتمكين والسيطرة على حياتك، خصوصًا عندما ينشط المحتوى الأساسي الخاص بك.

النمو منذ البداية حتى الآن

فكِّر فيما دفعك إلى اختيار هذا الكتاب. ماذا كان يحدث في حياتك في ذلك الوقت؟ من المهم جدًّا تحديد فرق واضح بين الماضي والحاضر. سيساعدك ذلك على رؤية المكاسب التي حققتها، بالإضافة إلى تعزيز المنظور الذي يُمكِّنك من التغلب على اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة. لِنُلْقِ نظرةً على الفرق الذي صنعتْه بيتي بين طرقها القديمة وطرقها الجديدة.

طرقي القديمة: دفعتني طرقي القديمة إلى الشك والانزعاج والغضب عندما لا تسير الأمور كما كنت أتوقعها أو كما يجب. تسبب هذا في انفجار المحتوى الأساسي الخاص بي. كنت أشعر بالهجر والفراغ، كما لو كنت قد فقدت ثقتي وإصراري، ولم يكن هناك ما يمكنني فعله حيال ذلك، باستثناء الاستجابة بطريقة يائسة قبل أن أغرق في مشاعري. لقد دمرَت طرقي القديمة علاقاتي، حيث غيَّمت على الكيفية التي أرى بها نفسي والآخرين في حياتي، لقد آذيتُ نفسي ومارستُ الجنس مع أشخاص مختلفين، في محاولةٍ لجعل نفسي

أشعر بتحسن، لكن أيًا من تلك المحاولات لم تنجح. لم تتوقف هذه الدورة، وكنت في إعصار انفعالي يمزق حياتي.

طرقي الجديدة: تسمح لي طرقي الجديدة بالتنفس. أنا أعرف الآن ما أزراري الانفعالية، ومحفزاتي، ومعتقداتي، وسلوكياتي، وأنماطي السلبية. عندما أشعر بالهجر والفراغ، يمكنني استكشاف هذه المشاعر، والتحكم فيها، وتغييرها، وأرى بوضوح حقيقة حياتي، وأن رغباتي ومخاوفي لا يجب أن تُربكَني وتتحكم بي. يمكنني استخدام دفاعات صحية، وبناء علاقات صحية مع نفسي ومع الآخرين، مليئةً بالحب والتواصل الذي يساعدني على النمو. من خلال هذا النمو، تمكنتُ من رسم صورة لمستقبل لم أُكن أتخيل قَطُّ أنه ممكن، ولكنه كذلك، وأنا أملكه، وأشعر أنني أتمتع بالثقة والإصرار على تحقيق الأشياء الجيدة في حياتي.

كانت بيتي قادرة على رؤية أين كانت آنذاك دون مهاجمة نفسها، وكانت قادرةً أيضًا على رؤية أين هي الآن. إنها ترى حياتها مليئة بالأمل والإمكانيات، وتُدرك أنها باستخدام المعتقدات والسلوكيات والأنماط التكيفية الصحية تتمتع بقدر كبير من السيطرة على نفسها وعلى الطريقة التي ترى بها الآخرين ومواقف الحياة.

لقد حان دورك الآن لاستكشاف طرقك القديمة والجديدة. في المساحات أدناه، صِف طرقك القديمة والجديدة كما تراها اليوم، وكيف تؤثر في نظرتك إلى نفسك والآخرين والمواقف. كن تفصيليًّا قدر الإمكان، وحاول ألَّا تتراجع. لا تحكم على مكانك في الماضي. استخدم مكانك الآن لتشجيع نفسك وتمكينها من أجل المستقبل.

طرقي القديمة: ______________________________

____

____

____

____

طرقي الجديدة: ____________________________________

____

____

____

____

تساعد كتابة طرقك القديمة والجديدة على تعزيز وتوضيح إصرارك على تجاوز اضطراب الشخصية الحَدِيَّة باستخدام معتقدات، وسلوكيات، وأنماط تكيفية صحية. يمكن أن تساعدك أيضًا على إعادة تفسير المحتوى الأساسي الخاص بك وما يعنيه لك عندما يظهر في حياتك.

إشارات المحتوى الأساسي

في أثناء استعراضك لهذا الدليل العملي، تكون قد استكشفت وتحديت المحتوى الأساسي الخاص بك، ومن المحتمل أنك تراه الآن بشكل مختلف. بينما كان المحتوى الأساسي الخاص بك في الماضي يُملي عليك سلوكك وكيفية استجابتك للأشخاص والمواقف التي تُثيرك، فإنه يُنبهك من خلال المشاعر والأفكار عندما يُستَثار، حتى تتمكن من تقييم وتحديد المسار الأفضل لك.

اعتادت بيتي الاستجابة الفورية عندما يستثير الأشخاصُ أو المواقفُ محتواها الأساسي. ولكن، في أثناء خضوعها للعلاج، بدأت تدرك أن محتواها الأساسي كان يرسل إليها إشارات تتمثل في المشاعر والأفكار التي يمكن أن تستخدمها في اتخاذ قرار بشأن المعتقدات والسلوكيات والأنماط التي تريد الانخراط فيها. اعتادت بيتي الغضب الشديد، وعزل نفسها، والبحث عن شركاء رومانسيين، وإيذاء نفسها عندما يُحَفَّز محتواها الأساسي. الآن عندما تُحَفَّز، فإن لديها عديدًا من المهارات للاختيار من بينها، مثل التعقُّل لتهدئة عقلها، واستكشاف أفكارها، ومعتقداتها، ومشاعرها. نتيجةً لذلك، يمكنها الاقتراب من الشخص أو الحدث المُحفِّز بعقل هادئ، ومتماسك، وواضح لا يشوهه اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة والأنماط غير الصحية. إنها تتمتع بالقوة والسيطرة

على نفسها، ما يمنحها المرونة في المواقف التي تتعرض إليها. لقد سمح لها فهم محتواها الأساسي وسلوكها بالحصول على ما تحتاج إليه وتريده من حياتها.

استخدم المساحات أدناه لوصف كيف تغيرت رؤيتك للمحتوى الأساسي الخاص بك، وعلاقتك به، كن تفصيليًّا قدر الإمكان، واغتنم هذه الفرصة لتعزيز أسس فهم المحتوى الأساسي الخاص بك التي طورتها. يُرجى استخدام أوراق فارغة إذا نفدت المساحة المخصصة للكتابة أو يُمكنك تنزيل نسخة من هذا التدريب من الموقع السالف الذكر. اكتب بقدر ما تريد. يجب عليك ممارسة هذا التدريب بطريقة منتظمة.

كان المحتوى الأساسي الخاص بي يجعلني ________________________

____

____

____

إشارات المحتوى الأساسي الخاص بي هي: ________________________

____

____

____

عندما أتلقى إشارات من المحتوى الأساسي الخاص بي، أستخدم هذه المعتقدات والسلوكيات والأنماط التكيفية الصحية:

____

____

____

____

نأمل أن توفر لك الإجابة عن هذه الأسئلة وضوحًا أكبر حول المحتوى الأساسي الخاص بك، ما يسمح لك باحتوائه واستخدامه لصالحك. هذه هي القوة والسيطرة الذاتية. مع تقدمك ونموك، من المهم أن تكون مدركًا للميل إلى النكوص والعودة إلى تلك الطرق القديمة. لمقاومة هذا الإغراء، من المفيد تحديد ما قد يجعلك تعود إلى المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية غير الصحية.

يحركني إلى الأمام أو يبقيني في مكاني

ستستكشف في هذا التدريب ما يدفعك للأمام وما يعوقك. يمكن أن يساعدك الوعي بهذه التأثيرات على تبني خيارات واضحة من شأنها الحفاظ على نموك الشخصي، وزيادة شعورك بالسيطرة والتمكن، ما يزيد من احتمالية تلبية رغباتك واحتياجاتك. كان لهذا التدريب تأثير كبير في بيتي، وإليك كيف نفذت التدريب.

من الذي لا يشجع معتقداتي وسلوكياتي وأنماطي التكيفية الصحية؟

روبرت وأمي وبعض أصدقائي.

ماذا يفعلون لكي يعوقوني؟

إنهم يستثيرون المحتوى الأساسي الخاص بي ويتحكمون به من خلال معاناتي وألمي. لقد اعتاد صديقي السابق أن يناديني بأسماء مهينة، وما زالت والدتي لا ترغب في أن تكون جزءًا من حياتي. لم تكن لطيفةً معي في المرات القليلة التي تحدثنا فيها مؤخرًا.

كيف يمكنني الحد من تأثيرهم؟

يمكنني أن أبتعد عنهم، ويمكنني قضاء وقت أقل أو عدم قضاء وقت معهم. إذا كنتُ بالقرب منهم وبدأ المحتوى الأساسي الخاص بي يرسل إليّ إشارات، فيمكنني استخدام أنماط استجابة تكيفية صحية للتحكم في الموقف أو مغادرته.

من الذي يدعمني في جهودي لتغيير معتقداتي وسلوكياتي وأنماطي؟

مايكل مؤيد وداعم قوي لنموي وتطوري. يقضي عديد من زملائي في العمل الآن مزيدًا من الوقت معي ويطلبون المشورة بشأن المرضى. تشجعني مجموعة العلاج الجمعي الخاصة بي، وتمكنني من مواصلة العمل على التحكم الذاتي.

ما الذي يمكنني فعله لتشجيع من يدعمونني؟

يمكنني أن أكون منفتحًا وصادقًا معهم بشأن مشاعري وصراعاتي، ويمكنني الاستمرار في استخدام أنماط استجابة تكيفية صحية لتقوية علاقاتنا.

كيف يمكنني تقوية تأثيرهم الإيجابي؟

سأستمر في استخدام مفكرة التنفيس الخاصة بي لتهدئة نفسي، وسأستخدم المعتقدات والسلوكيات والأنماط التكيفية الصحية عندما يتم تحفيزي والضغط على أزراري الانفعالية. أنا ملتزمة بممارسة مهاراتي، وبناء قوتي، وتشجيع هؤلاء الأشخاص الإيجابيين، والسماح لهم بالبقاء في حياتي وعلى مقربةٍ مني.

لقد حققت كثيرًا من نفس المكاسب التي حققتها بيتي. باستخدام المساحات في الصفحة التالية، اكتشف من وما الذي يدفعك إلى الأمام أو يعيقك. كن تفصيليًّا قدر الإمكان، وخذ وقتك في فحص هذه الجوانب المختلفة من نفسك وعالمك. يعد هذا نشاطًا رائعًا، يجب أداؤه عدة مرات على مدار العام، حيث سيتغير عالمك، وقد يتغير الأشخاص الموجودون فيه أيضًا. يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه من الموقع السالف الذكر.

من الذي لا يشجع معتقداتي وسلوكياتي وأنماطي التكيفية الصحية؟

ماذا يفعلون لكي يعوقوني؟

كيف يمكنني الحد من تأثيرهم؟

من الذي يدعمني في جهودي لتغيير معتقداتي وسلوكياتي وأنماطي؟

ما الذي يمكنني فعله لتشجيع من يدعمونني؟

كيف يمكنني تقوية تأثيرهم الإيجابي؟

____

____

____

____

تمكين نفسك

التمكين هو جزء كبير جدًّا من الاستمرار في محاولة التغلب على اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة ومقاومة النكوص. ستحدد في هذا التدريب كلمات التمكين ثم تستخدمها لتطوير عبارات التمكين، التي يمكن أن تساعدك في الحفاظ على نجاحاتك والبناء عليها.

راجع قائمة كلمات التمكين التالية، وضع دائرة حول الكلمات التي تصفك الآن بعد أن تجاوزت اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة وأصبح لديك قدر أكبر من التحكم بفضل معتقداتك وسلوكياتك وأنماطك التكيفية الصحية. يجب أن تجعلك هذه القائمة تشعر بالقوة والثقة والسيطرة على حياتك. إذا كانت هناك كلمات لا تعرفها، فلا تقلق بشأنها. خذ بضع لحظات للبحث عنها. سيؤدي ذلك إلى بناء مفردات التمكين الخاصة بك، ما يساعدك على صقل وزيادة شعورك بمدى إنجازك، وجاذبيتك، وعطائك، وهدوئك، وإصرارك، ولُطفك. إذا شعرت أن القائمة تفتقد إلى بعض كلمات التمكين، فاكتبها.

بعد وضع دائرة حول الكلمات التي تصفك، أكمل عبارات التمكين التالية. ابذل قصارى جهدك لجعلها خاصة بك وبعالمك قدر الإمكان، وحاول استخدام أكثر من كلمة واحدة للتمكين لإكمال كل عبارة. استمتع بهذا التدريب. اسمح لنفسك باستيعاب نموك المذهل، وتصميمك، وصحتك النفسية. يمكنك تنزيل نسخة فارغة من ورقة العمل هذه في ملخص الجزء الرابع من خلال الموقع السالف الذكر، حتى تتمكن من مراجعة وتنقيح عباراتك مرارًا وتكرارًا بينما تتجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة الذي تعانيه.

قادر	فرح	مبتهج
بارع	مثير	متهلل
منجز	مُفعم بالحيوية	مغامر
يقظ	خارق	طيب القلب
طموح	مؤمن	مُفعم بالحياة
رائع	جسور	محب
جميل	منتبه	محبوب
متألق	مرح	مستنير
جذاب	كريم	مَهيب
واضح	حسن النية	ممتاز
مقنع	سامٍ	متفوق
منفتح	مزدهر	شغوف
مسيطر	مبهج	صبور
شجاع	متناغم	مسالم
مبدع	صحي	مثابر
جريء	أمين	مقنع
محدد	مأمول	مسلٍّ
مستكشف	مضيء	قوي
قائد	واسع الخيال	هادف
مطيع	مذهل	مميز
حريص	مستبصر	متألق
نشيط	ملهم	متحرر
ممتع	باسل	متجدد
متماسك	فعال	....
حازم	حالم	....
هادئ	ذو شأن	....
ثابت	ذو قيمة	....
مشرق	متحمس	....
مرن	....	....
منطلق	....	....

عبارات التمكين

أنا (أضف كلمة أو كلمات التمكين) ______________________

لأنني ____

____

____

أرى نفسي (أضف كلمة أو كلمات التمكين) ______________________

لأنني ____

____

____

أشعر أنني (أضف كلمة أو كلمات التمكين) ______________________

لأنني ____

____

____

سأكون (أضف كلمة أو كلمات التمكين) ______________________

لأنني ____

____

____

____

يمكنك استخدام نتائج هذا التدريب لعمل تسجيل صوتي أو فيديو لنفسك وأنت تقول عبارات التمكين الخاصة بك، أو يمكنك تضمينها في دفتر يومياتك. إذا برزت إحدى عبارات التمكين الخاصة بك، فالتقط صورة لها بهاتفك واحفظها، أو زينها لكي تُضفي عليها طابعًا شخصيًّا. اجعل هذه العبارة جزءًا من هويتك اليومية، لكي تأخذها معك بينما تستمر في التطور. بالتأكيد ليس هذا تدريبًا يتبع مبدأ «مرةً وانتهت»، ولكن يمكنك الاستمرار في استخدامه للبناء على نجاحك، وتشجيع نفسك على الاستمرار في تحقيق أشياء رائعة.

لقد تجاوزتَ معتقداتك وسلوكياتك وأنماطك القديمة، وطورتَ طرقًا جديدة لرؤية نفسك والعالم. لقد هيأت مهاراتك التكيفية والصحية عالمًا من الفرص الجديدة والمثيرة. أصبحتَ أنتَ المتحكم، وتتخذ القرارات التي تؤثر في كيفية عيش حياتك، وليس اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة.

لَبِنَات لبناء شخصيتك الجديدة

باستخدام المساحات الفارغة أدناه، اجمع ما تعلمته من هذا الفصل حتى تتمكن من الاحتفاظ بهذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ______________________

٢. ______________________

٣. ______________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ______________________

٢. ______________________

٣. ______________________

في أثناء قراءة هذا الفصل، كنت أفكر في: ______________________

وقد ساعدني ذلك على رؤية: ______________________

____

____

سنستكشف في الجزء التالي والأخير من هذا الدليل العملي استراتيجيات للحفاظ على مكاسبك، والاستمرار في المضي قدمًا بعد تجاوز اضطراب الشخصية الحَدِّيَّة. قبل الانتقال إلى الجزء الخامس، أوصيك بالاطلاع على ملخص الجزء الرابع المتاح للتنزيل من الموقع السالف الذكر، حيث يجمع هذا الملخص المفاهيم والأنشطة والتدريبات التي وردت في الجزء الرابع، وسيقوي ويدعم ما تعلمته لإبعاد تلك المعتقدات والسلوكيات والأنماط القديمة عن حياتك.

الجزء الخامس

الحفاظ على نجاحك وقوتك الشخصية

الفصل الحادي والعشرون

الحفاظ على مكاسبك

لقد حققت مكاسب لا تصدق مع اضطراب الشخصية الحدية الذي تعانيه! أنت الآن قادر على التحكم بطريقة أفضل فيما كان يعوقك ويمنع تقدمك. سيساعدك الجزء الأخير من هذا الدليل العملي على الحفاظ على مكاسبك، وتجنب الوقوع مرة أخرى في المعتقدات والسلوكيات والأنماط السلبية لاضطراب الشخصية الحدية.

لقد قدمتُ في الفصل السابق مفهوم النكوص، الذي يحدث عندما يعود الشخص مرة أخرى إلى تلك المعتقدات والسلوكيات والأنماط القديمة من اضطراب الشخصية الحدية. إن أحد الأسباب الرئيسة للنكوص هي الضغوط، التي يمكن أن تقلل من قبول الشخص لنفسه، ذلك القبول الذي يشير إلى الاعتراف بنقاط القوة والضعف الشخصية، والاعتراف بالمهارات والمواهب والقيمة الذاتية، وحبك لنفسك رغم العيوب والسلوكيات والتصرفات التي حدثت في الماضي. لا سبيل للتمتع بحياة خالية من الضغوط، ولكن يمكنك التحكم في تأثير الضغوط عليك وعلى عالمك، وعلى قبولك لذاتك، وذلك من خلال فهمها، وتطوير المهارات اللازمة للتعامل معها. لقد تعلمت بالفعل عديدًا من المهارات في هذا الدليل العملي، ستساعدك على مواجهة وتقليل تأثير الضغوط، لذلك سنقوم في هذا الفصل بفحص الأنواع المختلفة من الضغوط والتركيز على تدعيم واستمرارية قبولك لذاتك.

أنواع الضغوط

سنقوم بمراجعة خمسة أنواع من الضغوط، لكل منها حضورها الخاص وتأثيرها الفريد عليك وعلى قبولك لذاتك. يمكن أن تحدث هذه الأنواع من الضغوط معًا، بأشكال مختلفة وبمقادير متفاوتة.

أنواع الضغوط	التعريف	تأثيرها على القبول الذاتي، وطرق التعامل معها
الضغوط المؤقتة.	هذا هو النوع الأكثر شيوعًا من الضغوط. يحدث هذا لفترة محدودة، ولكن يمكن أن يكون الضغط شديدًا. يستمر الضغط ما دام العامل المسبب للضغط موجودًا. تشمل أمثلة هذه الضغوط، أن تظل عالقًا في زحام المرور، أو دخولك في جدال مع طفلك أو أحد الأشخاص المهمين في حياتك. يمكن أن يكون الضغط المؤقت دافعًا ومحفزًا، على سبيل المثال: قد تواجه ضغوطًا بشأن مقابلة عمل أو موعد قادم، لذلك عليك الاستعداد لها من أجل ترك انطباع أوَّلي جيد.	إن هذا النوع من الضغوط هو الأقل تأثيرًا على قبولك لذاتك. يمكنك استخدام هذا النوع من الضغوط لبناء قبولك لذاتك من خلال الاعتراف بقوتك ومهارتك في التغلب عليها وإدارتها.
الضغوط البيئية.	يحدث هذا النوع من الضغوط بشكل طبيعي في بيئتك. ومن أمثلته: الضوضاء المزعجة بالخارج التي لا يمكنك إيقافها، أو يوم ممطر تريد فيه الخروج، أو صالة سينما مزدحمة في يوم افتتاح الفيلم الذي تريد مشاهدته.	من المحتمل أن يكون للضغوط البيئية تأثير سلبي ضئيل على قبولك لذاتك، لأنك تعلم أنك لم تسبب هذا الضغط. ومع ذلك، فأنت تحدد كيف تتعامل معه. إن التعامل مع هذا الضغط بأنماط تكيُّفية صحية يعزز القبول الذاتي.
الضغوط المختلطة.	هي عبارة عن أحداث ضاغطة تحدث واحدةً تلو أخرى. على سبيل المثال: نفترض أنك تعرضت لحادث سيارة، ثم تأخرت في اصطحاب طفلك من المدرسة، ثم تفوتك مقابلة عبر الهاتف لوظيفة قادمة.	مع زيادة وطأة الضغوط المختلطة، يمكن أن تؤثر على قبولك الذاتي من خلال التسبب في العودة إلى أنماط اضطراب الشخصية الحدية القديمة. يمكن أن يساعدك استخدام أنماط تكيُّفية صحية، وإدارة الضغوط فور ظهورها إلى تجنب ذلك.

أنواع الضغوط	التعريف	تأثيرها على القبول الذاتي، وطرق التعامل معها
الضغوط المستمرة.	هذه هي الضغوط التي تستمر لفترة طويلة من الزمن. ومن أمثلتها: العيش في بيئة فقيرة، أو المعاناة من مشكلات صحية أو نفسية لم تعالج (مثل اضطراب الشخصية الحدية) أو أن تكون في حياة زوجية أو مهنة أو وظيفة غير سعيدة.	يمكن أن يكون لهذا النوع من الضغوط أكبر تأثير على الصحة النفسية، والجسدية، وقبول الذات. يبدو الأمر كأنه تلاشٍ لأنماطك التكيُّفية الصحية. عند حدوث ضغط مستمر، فهذا هو الوقت المناسب لمراجعة المهارات التي تعلمتها، بالإضافة إلى ملخصات هذا الكتاب، للحفاظ على مكاسبك وتعزيزها ولإجراء التغييرات التي ترغب في إجرائها. (هذه الملخصات متاحة للتنزيل من الموقع السالف الذكر).
الضغوط السابقة.	هذه ضغوط حدثت منذ وقت طويل ولكنها لا تزال تثير قلقك. ومن أمثلتها: إساءة معاملتك عندما كنت طفلًا أو وفاة شخص عزيز أو هجر أحد الوالدين لك.	إذا طاردك هذا الضغط فإنه يباعد بينك وبين قبولك الذاتي، إنه يوجه ضربات عشوائية لقبولك الذاتي، ولكن ربما تكون قويًّا جدًّا فلا يؤثر عليك كثيرًا. والآن بعد أن أتقنت المحتوى الأساسي وأنماط الاستجابة. استمِرَّ في استخدام أنماطك التكيُّفية الصحية وسوف تحد من الآثار المدمرة لهذا النوع من الضغوط.

الآن وقد حددنا الأنواع الخمسة من الضغوط، وكيف يمكن أن تؤثر على قبول الذات، وطرق مواجهتها، فأنت على استعداد لتحديد أنواع الضغوط التي تواجهها أو التي تشعر أنك من المحتمل أن تتعرض لها. لِنُلْقِ أولًا نظرةً على أنواع الضغوط التي تعرَّض لها توني.

نوع الضغوط: الضغوط المؤقتة.

١. في العمل، انتهت صلاحية كلمة مرور حاسوبي، واضطررت إلى الانتظار حتى يعطيني مسؤول تكنولوجيا المعلومات كلمة مرور أخرى.

٢. سقط مني هاتفي وتصدعت شاشته، فاضطررت إلى الذهاب إلى المتجر واستبداله.

٣. اضطررت إلى اصطحاب صديقتي جولي من العمل، ولكن كان عليَّ تموين السيارة بالبنزين، لذلك تأخرت.

نوع الضغوط: الضغوط السابقة

١. لم تمنحني أمي الاهتمام الذي كنت أريده، وأهملتني.

٢. لم أستمر في لعبة البيسبول، وكنت جيدًا حقًّا فيها.

بمجرد أن حصل توني على كلمة المرور الجديدة الخاصة به، واستبدل هاتفه، واصطحب جولي، تخلص من ضغوطه المؤقتة. لم تؤثر هذه الضغوط سلبًا على قبوله الذاتي. في واقع الأمر، لقد دعمته، لأنه تعامل معها بشكل جيد، بثقة وتحكم في النفس. لا تزال ضغوطه السابقة تثير قلقه، ولكن هذه الضغوط الفردية، والتي تعد أيضًا جزءًا من محتواه الأساسي، ليس لها نفس التأثير الذي كان من قبل. حتى إن التأثير الذي يشعر به جراء هذه الأحداث، أقل بكثير من التأثير الناتج عن الضغوط المؤقتة، لأن الضغوط السابقة تمثل شيئًا كان موجودًا لفترة طويلة، وقد تعامل وتكيَّف معه، مما حدَّ من تأثيره.

حان الآن دورك لتحديد ووصف الضغوط التي تعانيها. في المساحة التالية، صِف الأنواع المختلفة من الضغوط التي تتعرض لها. في أثناء تحديدك لها، ضع في اعتبارك مصدر الضغوط، وتأثيرها عليك، ومَن المتسبب أو المساهم فيها. كن وصفيًّا قدر الإمكان، وإذا لم تتجاوز ثلاثة أمثلة لكل نوع من الضغوط، فلا بأس بذلك، أما إذا كان لديك أكثر من ثلاثة، فيمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه في ملخص الجزء الخامس من الموقع السالف الذكر.

الهدف من ذلك هو زيادة وعيك بأنواع الضغوط الموجودة أو التي من المحتمل أن تكون موجودة في حياتك.

حدد أنواع الضغوط التي تعانيها

نوع الضغوط: الضغوط المؤقتة

١. ____

____

٢. ____

____

٣. ____

____

نوع الضغوط: الضغوط البيئية

١. ____

____

٢. ____

____

٣. ____

____

نوع الضغوط: الضغوط المختلطة

١. ________________________________

____

٢. ________________________________

____

٣. ________________________________

____

نوع الضغوط: الضغوط المستمرة

١. ________________________________

____

٢. ________________________________

____

٣. ________________________________

____

نوع الضغوط: الضغوط السابقة

١. ________________________________

____

٢. ________________________________

____

٣. ________________________________

____

سيساعدك تحديد أنواع الضغوط التي تعانيها في تحديد مصدرها وتأثيرها عليك، ومن الذي قد تسبب أو ساهم فيها. يمكن أن تساعدك هذه المعلومات المهمة في الاستعداد لها عند ظهورها، وتقليل تأثيرها قبل أن يطغى عليك، وتقليل احتمالية عودتك إلى المعتقدات والسلوكيات والأنماط القديمة.

الحفاظ على قبولك الذاتي

تمامًا كما اعتاد اضطراب الشخصية الحدية الذي تعانيه، فإن الضغوط تغذي مشاعرك، ما يزيد من قوتها، ويجعل من الصعب السيطرة عليها. بمرور الوقت، يمكن أن يتلاشى قبولك الذاتي ويعرضك للنكوص نتيجة للضغوط. يمكنك الحفاظ على قبولك الذاتي باستخدام بعض المهارات التي تعلمتها في هذا الكتاب، مثل إدارة الاستجابة للأزرار الانفعالية (الفصل العاشر)، واستبدال السلوكيات في المواقف العالية الخطورة (الفصل الحادي عشر)، واستخدام التخيُّل لتعزيز عادات العلاقات (الفصل الرابع عشر)، واستخدام دورة رؤيتك الحقيقية (الفصل السادس عشر)، واستخدام الآليات الدفاعية الصحية (الفصل الثامن عشر)، وما إلى ذلك.

سيساعدك التدريب التالي على التخطيط لمقاومة النكوص. أولًا، ستحدد أنواع الضغوط التي لديك، ثم تحدد ما يمكنك فعله للحفاظ على قبولك الذاتي باستخدام المهارات التي تعلمتها في هذا الكتاب. في أثناء إكمال هذا التدريب، ضع في اعتبارك المحتوى الأساسي وأنماط الاستجابة، والأدوات التي تستخدمها للسيطرة عليها والتحكم فيها، وكيف يمكن أن تؤثر الضغوط عليها. يمكنك تنزيل نسخة من ورقة العمل هذه في ملخص الجزء الخامس من الموقع السالف الذكر.

عندما تعرضت إلى (أضف نوع الضغوط) ________________

فكرت في ________________________________

____

عندما تعرضت لهذه الضغوط، شعرت بـ ________________

____

عندما تعرضت لهذه الضغوط، تصرفت بالطريقة التالية: ________________

____

____

سأحافظ على قبولي الذاتي من خلال (أضف المهارات التي يمكنك استخدامها)

____

____

عندما تعرضت إلى (أضف نوع الضغوط) ______________________
فكرت في ______________________________

____

عندما تعرضت لهذه الضغوط، شعرت بـ______________________

____

عندما تعرضت لهذه الضغوط، تصرفت بالطريقة التالية: ________________

____

____

سأحافظ على قبولي الذاتي من خلال (أضف المهارات التي يمكنك استخدامها)

____

____

الحفاظ على نموك

باستخدام المساحات الفارغة أدناه، اجمع ما تعلمته من هذا الفصل حتى تتمكن من أخذ هذه المعلومات معك.

أكثر المعلومات المفيدة التي تعلمتها من هذا الفصل:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

المهارات التي أريد ممارستها:

١. ____________________

٢. ____________________

٣. ____________________

في أثناء قراءة هذا الفصل، كنت أفكر في: ____________________

____

وقد ساعدني ذلك على رؤية: ____________________

____

____

إن تحديد أنواع الضغوط التي تتعرض لها وكيفية تأثيرها على أفكارك ومشاعرك وسلوكياتك يمكنك من التحكم بشكل أكبر في كيفية تعاملك مع هذه الضغوط والاستجابة لها، وسيساعدك ذلك على الحفاظ على مستوى قبولك الذاتي، ورؤية نقاط قوتك وضعفك بوضوح، والتعرف على مهاراتك ومواهبك وقيمتك، وتقبل نفسك رغم عيوبك وسلوكياتك وأفعالك الماضية. هذا هو قبولك الذاتي بعدما تجاوزت سيطرة اضطراب الشخصية الحدية الذي كنت تعانيه.

الفصل الثاني والعشرون

الحياة بعد تجاوُز اضطراب الشخصية الحَدِّية الخاص بك

قد تكون هذه هي نهاية هذا الدليل العملي، لكنها ليست نهاية رحلتك لتجاوز اضطراب الشخصية الحَدّية. لديك الآن المعرفة لكي تبني قوتك الذاتية، والمهارات اللازمة لكي تمضي قُدُمًا دون إعاقة، والمعتقدات والسلوكيات والأنماط التكيُّفية والصحية للحفاظ على مكاسبك.

قبل أن أغادر، يرجى تخصيص بعض الوقت وتحديد ما تعلمته، وما سوف تحتفظ به معك بينما تستمر في التطور بعد تجاوزك اضطراب الشخصية الحَدّية الذي كنت تعانيه. إنها طريقة للنظر إلى الوراء قبل المضيّ قُدُمًا.

في الجزء الأول، تعلمتُ أن اضطراب الشخصية الحَدّية هو: ______________

____

____

____

____

في الجزء الثاني، تعلمت أن أولى خطواتي نحو النمو هي: ______________

____

____

____

____

في الجزء الثالث، تعلمت أنه لتغيير أنماط وسلوكيات اضطراب الشخصية الحَدِّية الذي أعانيه، أحتاج إلى: ____________________

____

____

____

____

في الجزء الرابع، تعلمت أن شخصيتي الجديدة لديها القدرة على: ________

____

____

____

____

في الجزء الخامس، تعلمت أنه للحفاظ على قبولي الذاتي سأفعل ما يلي: _____

____

____

____

____

سيكون من المهم في أثناء تقدمك للأمام، مقاومةُ النكوص، وإدارةُ الضغوط، والحفاظُ على مكاسبك، وقبولك الذاتي. للمساعدة في تعزيز ما تعلمته، إليك مُلَخَّصًا يمكنك الحصول عليه من الموقع السالف الذكر. يجمع هذا الملخص المفاهيم والأنشطة والتدريبات معًا من الجزء الخامس من هذا الدليل العملي، لذا أوصي بشدة أن تأخذ الوقت الكافي للاطلاع عليه.

هنِّئ شخصيتك الجديدة!

لقد وصلت إلى مرحلة شديدة الأهمية في حياتك. خصص بعض الوقت واكتب لنفسك رسالة تهنئة تظهر مدى فخرك بما أنجزته، وما حققته من نجاحات. اكتب عن أجزاء نفسك التي تعجبك والتي تحبها، وتمنَّ لنفسك أن تمضي قُدُمًا بخطًى ثابتة في عالم مليء بالفرص والقدرات، والقوة الشخصية، والتحكم والسيطرة.

عزيزي (اكتب اسمك) ____________________

أريد أن أقول____________________

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

____

خاتمة

رسالة من دكتور فوكس

عندما أنتهي من علاج أحد عملائي، أود أن أعطيه شيئًا يعبر عن تلك المرحلة الانتقالية، وهو شيء ما يمنحه الراحة النفسية. بالنسبة للطفل، يمكن أن يكون غطاء الأمان، وبالنسبة للبالغين، يمكن أن يكون إرثًا عائليًّا رمزيًّا، أو شيئًا ذا أهمية كبيرة يجعله يشعر بالأمن والسكينة.

عندما انتهيت من كتابة هذا الدليل العملي، كنت أفكر في ما يمكنني تقديمه لك. ما هو هدفك الانتقالي؟ وجدتها! هذا الدليل العملي، بكل ما يحتويه من كتابات وحقائق، هذا هو هدفك الانتقالي. إنه جزء منك بقدر المعرفة والمفاهيم والمهارات التي يحتويها. خذ هذا الدليل العملي وضعه في مكان ما يمكنك رؤيته، وذلك لكي يذكرك بما وصلت إليه وما أنجزته. تذكر، إذا وجدت نفسك تواجه تحديات على الطريق، فافتحه واستخدمه للعودة إلى المسار الصحيح. لك كامل احترامي وإعجابي بكل ما أنجزته.

مع خالص احترامي.

دانيال جيه. فوكس

المراجع

Agrawal, H. R., J. Gunderson, B. M. Holmes, and K. Lyons-Ruth. 2004. "Attachment Studies with Borderline Patients: A Review." *Harvard Review of Psychiatry* 12 (2): 94–104.

Ahmad A., N. Ramoz, P. Thomas, R. Jardri, and P. Gorwood. 2014. "Genetics of Borderline Personality Disorder: Systematic Review and Proposal of an Integrative Model." Neuroscience and Biobehavioral Reviews 40: 6–19.

APA (American Psychiatric Association). 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th ed. Washington, DC: APA.

Ball, J. S., and P. S. Links. 2009. "Borderline Personality Disorder and Childhood Trauma: Evidence for a Causal Relationship." Current Psychiatry Report 11 (1): 63–68.

Bartholomew, K., and L. M. Horowitz. 1991. "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model." Journal of Personality and Social Psychology 61 (2): 226–244.

Battle C. L., M. T. Shea, D. M. Johnson, S. Yen, C. Zlotnick, M. C. Zanarini, C. A. Sanislow, A. E. Skodol, J. G. Gunderson, C. M. Grilo, T. H. McGlashan, and L. C. Morey. 2004. "Childhood Maltreatment Associated with Adult Personality Disorders: Findings from the Collaborative Longitudinal Personality Disorders Study." Journal of Personality Disorders 18 (2): 193–211.

Benjamin, L. S. 1996. Interpersonal Diagnosis and Treatment of Personality Disorders. New York: Guilford Press.

Boily, M. C., R. F. Baggaley, L. Wang, B. Masse, R. G. White, R. Hayes, and M. Alary. 2009. "Heterosexual Risk of HIV-1 Infection Per Sexual Act: Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies." Lancet: Infectious Diseases 9 (2): 118–129.

Bowlby, J. 1971. Attachment and Loss. Vol. I, Attachment. London: Penguin Books.

Bowlby, J. 1977. "The Making and Breaking of Affectional Bonds: I. Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory." British Journal of Psychiatry 130: 201–210.

Chanen, A. M., and M. Kaess. 2012. "Developmental Pathways to Borderline Personality Disorder." Current Psychiatry Report 14 (1): 45–53.

Ciarrochi, J. 2004. "Relationships Between Dysfunctional Beliefs and Positive and Negative Indices of Well-Being: A Critical Evaluation of the Common Beliefs Survey-III." Journal of Rational- Emotive and Cognitive-Behavior Therapy 22 (3): 171–188.

Clark, D. A. 2014. "Cognitive Restructuring." In *The Wiley Handbook of Cognitive Behavioral Therapy*, edited by S. G. Hofmann. Chichester, UK: Wiley-Blackewll.

Coid, J., M. Yang, P. Tyrer, A. Roberts, and S. Ullrich. 2006 "Prevalence and Correlates of Personality Disorder in Great Britain." *British Journal of Psychiatry* 188: 423–431.

Creed, T. A., J. Reisweber, and A. T. Beck. 2011. *Cognitive Therapy for Adolescents in School Settings*. New York: Guilford Press.

Dahl, A. A. 1985. "Borderline Disorders—The Validity of the Diagnostic Concept." *Psychiatry Developments* 3 (2): 109–152.

Delavechia, T. R., M. L. Velasquez, E. P. Duran, L. S. Matsumoto, and I. Reis de Oliveira. 2016. "Changing Negative Core Beliefs with Trial-Based Thought Record." *Archives of Clinical Psychiatry* 43 (2): 31–33.

Dingfelder, S. F. 2004. "Treatment for the 'Untreatable': Despite the Difficult-to-Treat Reputation of Personality Disorders, Clinical Trials of Treatments Show Promise." *Monitor on Psychology* 35 (3):46.

Distel, M. A., T. J. Trull, C. A. Derom, E. W. Thiery, M. A. Grimmer, N. G. Martin, G. Willemsen, and D. I. Boomsma. 2008. "Heritability of Borderline Personality Disorder Features Is Similar Across Three Countries." *Psychological Medicine* 38 (9): 1219–1229.

Elzy, M. B. 2011. "Examining the Relationship Between Childhood Sexual Abuse and Borderline Personality Disorder: Does Social Support Matter?" *Journal of Childhood Sexual Abuse* 20 (3):284–304.

Fonagy, P., M. Target, and G. Gergely. 2000. "Attachment and Borderline Personality Disorder: A Theory and Some Evidence." *Psychiatric Clinics of North America* 23 (1): 103–122.

Goodman, M., D. Carpenter, C. Y. Tang, K. E. Goldstein, J. Avedon, N. Fernandez, K. A. Mascitelli, N. J. Blair, A. S. New, J. Triebwasser, L. J. Siever, and E. A. Hazlett. 2014. "Dialectical Behavior Therapy Alters Emotion Regulation and Amygdala Activity in Patients with Borderline Personality Disorder." *Journal of Psychiatric Research* 57: 108–116.

Grant, B. F., S. P. Chou, R. B. Goldstein, B. Huang, F. S. Stinson, T. D. Saha, S. M. Smith, D. A. Dawson, A. J. Pulay, R. P. Pickering, and W. J. Ruan. 2008. "Prevalence, Correlates, Disability, and Comorbidity of DSM-IV Borderline Personality Disorder: Results from the Wave 2 National Epidemiologic Survey on Alcohol and Related Conditions." *Journal of Clinical Psychiatry* 69 (4):533–545.

Gunderson, J. G. 1994. "Building Structure for the Borderline Construct." *Acta Psychiatrica Scandinavica* 89 (s379): 12–18.

Gunderson J. G., M. C. Zanarini, L. W. Choi-Kain, K. S. Mitchell, K. L. Jang, and J. I. Hudson. 2011. "Family Study of Borderline Personality Disorder and Its Sectors of Psychopathology." *Archives of General Psychiatry* 68 (7): 753–762.

Judd, P. H., and T. H. McGlashan. 2003. *A Developmental Model of Borderline Personality Disorder: Understanding Variations in Course and Outcome*. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.

Kraft, T. L., and S. D. Pressman. 2012. "Grin and Bear It: The Influence of Manipulated Facial Expression on the Stress Response." *Psychological Science* 23 (11): 1372–1378.

Lenzenweger, M. F., M. C. Lane, A. W. Loranger, and R. C. Kessler. 2007. "DSM-IV Personality Disorders in the National Comorbidity Survey Replication." *Biological Psychiatry* 62 (6):553–564.

Levy, K. N., K. B. Meehan, K. M. Kelly, J. S. Reynoso, M. Weber, and O. F. Kernberg. 2006. "Change in Attachment Patterns and Reflective Function in a Randomized Control Trial of Transference-Focused Psychotherapy for Borderline Personality Disorder." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 74 (6): 1027–1040.

Linehan, M. 1993. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.

MacIntosh, H. B., N. Godbout, and N. Dubash. 2015. "Borderline Personality Disorder: Disorder of Trauma or Personality, a Review of the Empirical Literature." *Canadian Psychology* 56 (2):227–241.

McGowan, A., H. King, F. F. Frankenburg, G. Fitzmaurice, and M. C. Zanarini. 2012. "The Course of Adult Experiences of Abuse in Patients with Borderline Personality Disorder and Axis II Comparison Subjects: A 10-Year Follow-Up Study." *Journal of Personality Disorders* 26 (2):192–202.

Millon, T. 1996. *Disorders of Personality: DSM-IV and Beyond.* 2nd ed. New York: John Wiley and Sons.

Perry, J. C., M. D. Presniak, and T. R. Olson. 2013. "Defense Mechanisms in Schizotypal, Borderline, Antisocial, and Narcissistic Personality Disorders." *Psychiatry* 76 (1): 32–52.

Prochaska, J. O., C. C. DiClemente, and J. C. Norcross. 1992. "In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors." *American Psychologist* 47 (9): 1102–1114.

Prochaska, J. O., J. C. Norcross, and C. C. DiClemente. 2013. "Applying the Stages of Change." *Psychotherapy in Australia* 19 (2): 10–15.

Reichborn-Kjennerud, T., E. Ystrom, M. C. Neale, S. H. Aggen, S. E. Mazzeo, G. P. Knudsen, K. Tambs, N. O. Czajkowski, and K. S. Kendler. 2013. "Structure of Genetic and Environmental Risk Factors for Symptoms of DSM-IV Borderline Personality Disorder." *Journal of the American Medical Association Psychiatry* 70 (11): 1206–1214.

Ryan, R. M., and E. L. Deci. 2002. "Overview of Self-Determination Theory: An Organismic-Dialectical Perspective." In *Handbook of Self-Determination Research*, edited by E. L. Deci and R. M. Ryan. Rochester, NY: University of Rochester Press.

Sala, M., E. Caverzasi, M. Lazzaretti, N. Morandotti, G. De Vidovich, E. Marraffini, F. Gambini, M. Isola, M. De Bona, G. Rambaldelli, G. d'Allio, F. Barale, F. Zappoli, and P. Brambilla. 2011. "Dorsolateral Prefrontal Cortex and Hippocampus Sustain Impulsivity and Aggressiveness in Borderline Personality Disorder." *Journal of Affective Disorders* 131 (1–3): 417–421.

Samuels, J., W. W. Eaton, O. J. Bienvenu III, C. H. Brown, P. T. Costa Jr., and G. Nestadt. 2002 "Prevalence and Correlates of Personality Disorders in a Community Sample." *British Journal of Psychiatry* 180: 536–542.

Soloff, P., J. Nutche, D. Goradia, and V. Diwadkar. 2008. "Structural Brain Abnormalities in Borderline Personality Disorder: A Voxel-Based Morphometry Study." *Psychiatry Research* 164 (3):223–236.

Trull, T. J, S. Jahng, R. L. Tomko, P. K. Wood, and K. J. Sher. 2010. "Revised NESARC Personality Disorder Diagnoses: Gender, Prevalence, and Comorbidity with Substance Dependence Disorders." *Journal of Personality Disorders* 24 (4): 412–426.

Welch, S. S., and M. M. Linehan. 2002. "High-Risk Situations Associated with Parasuicide and Drug Use in Borderline Personality Disorder." *Journal of Personality Disorders* 16 (6): 561–569.

Yen, S., M. T. Shea, C. L. Battle, D. M. Johnson, C. Zlotnick, R. Dolan-Sewell, A. E. Skodol, C. M. Grilo, J. G. Gunderson, C. A. Sanislow, M. C. Zanarini, D. S. Bender, J. B. Rettew, and T. H. McGlashan. 2002. "Traumatic Exposure and Posttraumatic Stress Disorder in Borderline, Schizotypal, Avoidant, and Obsessive-Compulsive Personality Disorders: Findings from the Collaborative Longitudinal Personality Disorders Study." *Journal of Nervous and Mental Disease* 190 (8): 510–518.

Zanarini, M. C., F. R. Frankenburg, J. Hennen, D. B. Reich, and K. R. Silk. 2005. "The McLean Study of Adult Development (MSAD): Overview and Implications of the First Six Years of Prospective Follow-Up." *Journal of Personality Disorders* 19 (5): 505–523.

Zanarini, M. C., F. R. Frankenburg, D. B. Reich, and G. M. Fitzmaurice. 2010. "Time to Attainment of Recovery from Borderline Personality Disorder and Stability of Recovery: A 10-Year Prospective Follow-Up Study." *American Journal of Psychiatry* 167 (6): 663–667.

Zanarini, M. C., F. R. Frankenburg, D. B. Reich, and G. M. Fitzmaurice. 2016. "Fluidity of the Subsyndromal Phenomenology of Borderline Personality Disorder over 16 Years of Prospective Follow-Up." *American Journal of Psychiatry* 173 (7): 688–694.

Zanarini, M. C., F. R. Frankenburg, L. Yong, G. Raviola, D. B. Reich, J. Hennen, J. I. Hudson, and J. G. Gunderson. 2004. "Borderline Psychopathology in the First-Degree Relatives of Borderline and Axis II Comparison Probands." *Journal of Personality Disorders* 18 (5): 439–447.

Zanarini, M. C., L. Yong, F. R. Frankenburg, J. Hennen, D. B. Reich, M. F. Marino, and A. A. Vujanovic. 2002. "Severity or Reported Childhood Sexual Abuse and Its Relationship to Severity of Borderline Psychopathology and Psychosocial Impairment Among Borderline Inpatients." *Journal of Nervous and Mental Disease* 190 (6): 381–387.

